

# MNSS - MARCHÉ NORDIQUE SPORT SANTÉ - INSCRIPTION 2020-2021



## Découvrez la Marche Nordique Sport Santé !

Rythmez votre souffle et vos pas, développez votre endurance fondamentale, explorez les sentiers de notre belle région...

Originaires de Finlande, la marche nordique est une activité physique de pleine nature, **recommandée par de nombreux médecins et kinésithérapeutes.**

Elle renforce les fonctions respiratoire et cardiaque, soulage le dos et fait travailler 80 % des muscles du corps. Elle reproduit le mouvement du skieur de fond et se pratique avec des bâtons spécifiques qui peuvent être prêtés pour débiter.

Les séances, encadrées par un animateur **réfèrent MARCHÉ NORDIQUE SPORT SANTÉ**, ont lieu autour du Val Lamartinien et ses environs.

L'association **BASE - Bourgogne Action Sport Environnement** gère l'activité complète.

**Rentrée Septembre 2020** : Premier RDV Loché (base loisirs 4 saisons)

→ **Samedi 5 sept** 8h30 et 10h30 **mardi 8 sept** 14h15 **jeudi 10 sept** 14h  
Voir planning cycle 1 Sep-Oct-Nov-Déc 2020

→ **Tarif par cycle (10 séances)** 50 € (chèque à l'ordre de BASE)  
**Licence assurance collective** 7,50 € (en début de saison pour les nouveaux arrivants)

→ **Contacts** 06 62 78 45 81 [jerome@base-bourgogne.com](mailto:jerome@base-bourgogne.com)  
*Retrouvez toutes les informations sur le site Internet [www.base-bourgogne.com](http://www.base-bourgogne.com)*



## MNSS saison 2020-2021 Fiche à remplir et à remettre à l'animateur

**NOM :** \_\_\_\_\_ **PRENOM :** \_\_\_\_\_ **DATE NAISSANCE :** \_\_\_\_\_

**ADRESSE :** \_\_\_\_\_ **C.P. ET VILLE :** \_\_\_\_\_

**N° TEL:** \_\_\_\_\_ **Email :** \_\_\_\_\_

**VOTRE TAILLE en cm (indispensable pour définir la hauteur des bâtons)** .....

**Avez-vous déjà pratiqué la Marche Nordique ?** **OUI** - **NON**

Merci de fournir 1 certificat médical de non contre indication à la pratique de la Marche Nordique

**DATE :** \_\_\_\_\_

**SIGNATURE :** \_\_\_\_\_