



Section Marche Nordique



Le FEP vous propose à partir de la rentrée une section **marcne nordique**. La 1^{ère} séance aura lieu le **samedi 18 septembre 2021 de 9h à 11h**. Le départ se fera sur le parking du Fort des Ayvelles.

Déroulement de la séance :

- échauffement et apprentissage du maniement des bâtons
- marche
- retour au point de départ et étirements.

Cette séance sera encadrée par **Jean-Philippe GRIBOUT** (éducateur sportif) et est ouverte à **28 marcheurs maximum**.

Des bâtons seront mis à disposition de celles et ceux qui n'en auraient pas.

Pour toutes vos questions fep-secretariat@laposte.net ou 06.72.36.90.87 (laisser message sur répondeur).

Bulletin d'inscription sur www.fep-plm.fr ou en mairie de Prix-Les-Mézières.

Inscriptions jusqu'au 17 SEPTEMBRE 2021 en fonction des places disponibles.

Nous vous attendons nombreux.

L'équipe du FEP



MARCHE NORDIQUE
BULLETIN DE PRE INSCRIPTION
1^{ère} séance : Samedi 18 sept. 2021
Parking Fort de Ayvelles à 9H00

Places limitées

Vos coordonnées :

Nom/ Prénom :

Adresse :

N° de téléphone :

Adresse mail :@.....

Etes-vous déjà adhérent-e au FEP :

- Oui dans quelle(s) section(s) :
- Non. Comment avez-vous connu le FEP ?

Avez-vous déjà pratiqué(e) la marche Nordique :

- Non. Ceci est une découverte
- Oui. Pendant combien de temps et avec quel club :

Possédez-vous des bâtons de marche :

- Oui
- Non. Avez-vous besoin d'un prêt ?

En fonction de votre niveau quelles sont vos attentes par rapport à la section marche nordique:

- Marche nordique cardio/fitness
- Marche nordique santé
- Marche nordique loisirs
- Marche nordique sportive
- Marche nordique trail

Date :

Bulletin à renvoyer à fep-secretariat@laposte.net ou chez Mme Isabel LEON
- 5 rue de Fagnon - 08000 Prix Les Mézières