



Licence marche nordique à l'année : Saison 2023-2024

Formule 1	Formule 2	Formule 3	Formule 4
accès Bungy pump et Nordic'Fit compris dans la formule	accès Bungy pump et Nordic'Fit compris dans la formule	40 séances	20 séances
A l'année Illímíté	A l'année (2 séances maxí/sem)	Accès activités : Nordic'Fit ; Bungy-pump :	
		15 euros supplémentaires à l'année	
minuc		Carnet	Carnet
300€	240€	210€	160€
Couple : 500€	Couple : 400€	Couple : 350€	Couple : 250€



- Supplément prêt de bâtons marche nordique : 25 euros l'année
- Pour participer aux compétitions de marche nordique : prévoir de s'acquitter de 50 euros en sus pour acquérir la licence compétition fédérale

HORAIRES			
	Lundí de 9h45 à 11h30 : marche nordíque (níveau tranquille)		
- Marche nordique	Mardí de 9h45 à 11h30 : marche nordíque 2 níveaux		
- Bungy-pump	(níveau intermédiaire + (+ 6km/h) et intermédiaire (5,5 à 5,6km/h)		
- Nordíc'Fít	Mercredí de 10h15 à 11h30 : marche de pleine conscience (pour savoir bien respirer)		
- Marche de pleine conscience	Mercredí de 14h à 15h : Nordíc'Fít		
	Jeudí de 9h30 à 11h : Bungy-pump		
	Vendredi de 9h45 à 11h30 : marche nordique (niveau intermédiaire)		
	Samedi de 9h45 à 12h00 : marche nordique (3 niveaux : tranquille / intermédiaire /rapide)		

Vincent Berger : Coach Athlé Santé Tél : 06 13 19 83 46