

Prochaine session initiation Marche nordique à Namur

Bonjour à tous,

Vous souhaitez bénéficier d'une formation à la marche nordique.

Je vous propose dès lors de parcourir les modalités de cette initiation et de vous inscrire en répondant à ce mail.

Explications

La marche nordique est une discipline très technique.

La formation, obligatoire pour s'inscrire dans un cercle de marche nordique, scinde cette technique en 5 séances, différentes et complémentaires. Le participant doit donc être présent à toutes les séances de cette initiation.

À la fin de la formation, le moniteur délivre l'attestation officielle aux participants aptes à la discipline.

Cette initiation est prévue pour un nombre maximum de 12 personnes.

Une séance découverte, d'une heure trente, vous donne un aperçu de la technique.

Les 12 personnes recevront un courriel de confirmation.

Modalités

- S'inscrire par mail et donner vos noms, prénoms, numéros nationaux, adresse et numéros de téléphone.
- ✓ **Pour le mardi 18 avril au plus tard:**
 - S'affilier à un club de marche nordique énéoSport (repris ci-dessous);
 - Remettre au secrétariat énéoSport un certificat médical « énéoSport » ;
 - Payer le prix de l'activité, 35€ pour les non-membres de la Mutualité chrétienne ou 30€ pour les membres ;

Lieu

Esplanade de la Citadelle, à Namur.

Dates

Séance découverte :

Lundi **03 avril 2017** de 09h00 à 10h30.

Séances « initiation » : de 10h à 11h30

Mardi **18 avril**, jeudi **20 avril**, mardi **25 avril**, jeudi **27 avril**, samedi **29 avril 2017**
de 14h30 à 16h00.

Compléments d'information importantes :

❗ En cas de **désistement** avant ou pendant la formation, le montant de **10 €** sera retenu sur le montant perçu.