

Prochaines sessions – printemps 2019

Initiation Marche nordique

(50 ans & +)

Voici les informations concernant les prochaines sessions d'initiation :

La participation aux 5 séances du cycle d'initiation est obligatoire.



Merci de lire le document attentivement jusqu'à la fin, toutes les informations présentes sont importantes.

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 énéoSport officielle aux participants aptes à la discipline.

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

Prochaines sessions :

- **Philippeville**

20-21-26-28-29 mars de 10h15 à 11h45

- **Citadelle de Namur**

1 – 2 – 4 – 5 - 6 avril de 10h à 11h30

- **Miavoye !!! priorité aux personnes qui travaillent !!!**

23 -25 – 26 – 29 – 30 avril de 17h45 à 19h15

- **Citadelle de Namur**

29 – 30 avril + 2 – 3 – 4 mai de 10h à 11h30

- **Beauraing - découverte**

15 mai 2019 à 9h45

- **Beauraing**

Prochaines sessions – printemps 2019

Initiation Marche nordique

(50 ans & +)

23 – 24 – 28 – 29 -30 mai de 9h45 à 11h15

- **Citadelle de Namur**

3 – 4 – 6 – 7 – 8 juin de 10h à 11h30

Modalités

1. S'inscrire par mail namur@eneosport.be et donner votre nom, prénom, adresse, date de naissance et numéros de téléphone/email

+ dates et lieu choisi

Pour valider votre inscription, vous devrez :

2. Vous **affilier à un cercle** de marche nordique énéoSport (pièce jointe : Cercles de MN)
3. Remettre au secrétariat énéoSport un **certificat médical** « énéoSport »
! Seul le modèle officiel d'énéoSport sera accepté ! (pièce jointe : CMAP)
4. **Payer le prix de l'activité**, 35€ pour les non-membres de la Mutualité chrétienne ou 30€ pour les membres (à préciser lors de votre inscription), via un bulletin de versement qui vous sera envoyé

Toutes ces informations vous seront transmises lors de votre inscription.

Compléments d'information importantes

Aucun équipement n'est nécessaire pour les séances d'initiations. Habillez-vous avec des chaussures confortables (baskets, chaussures de marche basses) et une tenue qui laisse une liberté de mouvement et tient compte de la météo du jour.

En cas d'annulation du participant au moins 10 jours avant le premier atelier, la régionale gardera les frais administratifs. Passé ce délai, aucun remboursement n'est assuré.

Vous souhaitez une initiation dans votre région ou au sein de votre cercle sportif ?

Vous souhaitez en savoir plus sur la marche nordique et assister à une conférence suivie d'une découverte ?

Contactez-nous dès maintenant : namur@eneosport.be ou au 081 42 07 32 (en matinée)

Prochaines sessions – printemps 2019
Initiation Marche nordique
(50 ans & +)

Anouk Mousset
Equipe administrative



Province de Namur
Rue des Tanneries, 55 - 5000 NAMUR
Tél. : 081 42 07 32
Web : www.eneosport.be