

MARCHE NORDIQUE

Horaires et Lieux

Marche nordique avec Muriel Marradi, Corinne Dols, Pablo Bourgeois, Michaël Pinon :

Lundi 17h à 18h30 au Parc de Parilly (Parking de Parilly, avenue Charles de Gaulle à Vénissieux en face de RVI)

Mardi 9h à 10h30 Plateau des Grandes Terres (parking « Centre de Loisir de Feyzin », 1 rue des bleuets)

Mardi 18h15 à 19h45, marche nordique sportive au Parc de Parilly (Parking nord – vestiaire nord, rue Clos verger)

Mercredi 9h30 à 11h au Parc de Gerland Lyon 7ème (rendez-vous entrée avenue Jean Jaurès)

Mercredi 17h15 à 18h45 au Parc de Parilly (Parking « vestiaires sud »)

Jeudi 9h à 10h30, marche nordique douce au Parc de Parilly (Parking de Parilly, avenue Charles de Gaulle à Vénissieux en face de RVI). D'autres lieux sont proposés aux adhérents (les bords du Rhône, plateau de Grandes Terres à Feyzin ...)

Jeudi 18h00 à 19h30, marche nordique sportive au Parc de Parilly (Parking nord – vestiaire nord, rue Clos verger)

Vendredi 9h à 10h30 au Parc de Parilly (Parking de Parilly, avenue Charles de Gaulle à Vénissieux en face de RVI)

Samedi 9h à 11h15 sur le plateau des Grandes Terres (Fort de Feyzin, parking du Centre équestre, 8 rue du Docteur Long à Feyzin) **et** une sortie une fois par mois à partir de novembre à Parilly, bords du Rhône, à Ternay et des sorties découvertes selon planning.

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin		9h – 10h30 Grandes Terres Centre de loisir Feyzin	09h30 – 11h00 Parc de Gerland Lyon	9h – 10h30 Parc de Parilly Vénissieux-Parilly MN douce	9h – 10h30 Parc de Parilly Vénissieux-Parilly	9h - 11h15 Grandes Terres Centre Equestre Feyzin
Soir	17h – 18h30 Parc de Parilly Vénissieux-Parilly	18h15 – 19h45 Parc de Parilly MN sportive	17h15 – 18h45 Parc de Parilly Vénissieux-Parilly	18h00 – 19h30 Parc de Parilly MN sportive		

Coûts annuels

Catégorie	Nouveaux domiciliés à Feyzin, Vénissieux, ré-inscription pour les « anciens »	Extérieurs : 1ère inscription
MARCHE NORDIQUE toutes séances	185 €	215 €
Location de bâtons (note 1)	20 €	20 €

Note 1 : déduction des 20 euros sur l'achat d'une paire de bâtons à l'AFA

⇒ Réductions : 10€ sur la 2^e licence et 30€ sur la 3^e pour une même famille

⇒ Coupons sport et chèques vacances ANCV acceptés + 2 euros de frais de dossier et d'envoi.

Pièces à fournir à l'inscription

- Certificat médical daté de moins de six mois de non contre-indication à la pratique du sport (en spécifiant éventuellement "sport en compétition" pour la marche nordique en compétition) ou questionnaire santé pour une ré-inscription.

- Feuille d'inscription

- Cotisation comprenant l'adhésion, la licence et l'assurance

- Eventuellement location des bâtons

- Possibilité de payer en trois fois par chèque

Autres activités

Avec la cotisation, possibilité :

Séance de remise en forme, le vendredi de 16h45 à 17h45 à la salle Marcel Ramillier de Feyzin

Avec un certificat médical adapté, du running débutant ou confirmé, mercredi à partir de 17h30 et/ou vendredi à partir de 18h au stade Jean Bouin de Feyzin.

Les coaches



Muriel Marradi
Breveté d'état
Entraîneur Fédéral
"marche nordique"



Corinne Dols
Entraîneur Fédéral
"marche nordique"



Pablo Bourgeois
Master Staps
Animateur Fédéral
"forme-santé"



Michaël Pinon
Animateur fédéral
"forme-santé"