



Association P.E.P.S.

Saison 2023/2024

Marche Nordique Sport Santé

Cette activité de plein air allie **sport et convivialité** et est **ouverte à toute la famille** (+ de 14ans). Séance 2h avec prêt des bâtons.

Dépense énergétique > +40% que la marche classique grâce à une technique précise.



Utilisation de 80% de la masse musculaire.

On ne fait pas que marcher



2 Samedis matin/mois de 10h à 12h

Base Nautique Saint Pierre du Mont ou alentours proches MDM
sur réserve par téléphone (maxi 18p)

Séance Essai Samedi 23/09 **GRATUIT**

Samedi 30/09 Marche Mimizan

Samedi 7/10

Samedi 21/10

Samedi 28/10 Marche Nocturne Halloween

Samedi 11/11

Samedi 25/11

Samedi 2/12

Samedi 16/12

Samedi 13/01

Samedi 27/01

Samedi 3/02

Samedi 17/02

Samedi 9/03

Samedi 23/03

Samedi 30/03 Course d'orientation Samedi 6/04

Samedi 4/05

Samedi 18/05

Samedi 1/06

Samedi 15/06

Samedi 29/06

Non adhérent : 80 € /an - Adhérent d'une autre section : 40 € /an

Contact : Caroline 07.67.44.16.80 - Site : pepsmdm.com
Mail : pepsmdm@gmail.com - Facebook : Association PEPS