



Association P.E.P.S.

Partage Energie Passion Sport

Marche Nordique Sport Santé Saison 2026/2027

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 9h30 à 11h30

Base Nautique Saint Pierre du Mont ou alentours proches MDM
sur réservation par téléphone (maxi 16p)

Séance Essai Samedi 26/09 **GRATUIT**

Samedi 3/10	Samedi 17/10
Samedi 31/10 Marche Nocturne Halloween	
Samedi 7/11	Samedi 21/11
Samedi 5/12	Samedi 19/12 (marche de Noël)
Samedi 9/01	Samedi 23/01
Samedi 6/02	Samedi 20/02
Samedi 6/03	Samedi 20/03
Samedi 3/04	Samedi 17/04
Samedi 15/05	Samedi 29/05
Samedi 12/06	Samedi 26/06(marche fin saison)

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