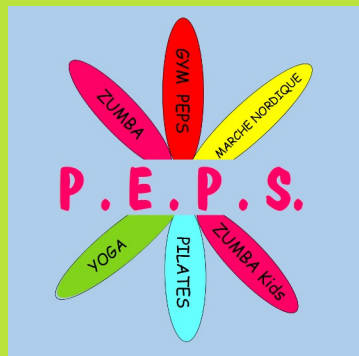




Association P.E.P.S.

Partage **E**nergie **P**assion **S**port

Marche Nordique Sport Santé

Saison 2025/2026

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 27/09 **GRATUIT**

11-12/10 WE Bardenas Espagne

Samedi 4/10

Samedi 18/10

Samedi 1/11 Marche Nocturne Halloween

Samedi 8/11

Samedi 22/11

Dimanche 9/11 La Croq'Raisin - Marche Gourmande Sauternes

Samedi 6/12

Samedi 20/12

Samedi 10/01

Samedi 24/01

Samedi 31/01 Course d'orientation

Samedi 7/02

Samedi 28/02

Samedi 14/03

Samedi 28/03

Samedi 4/04

Samedi 25/04

Samedi 9/05

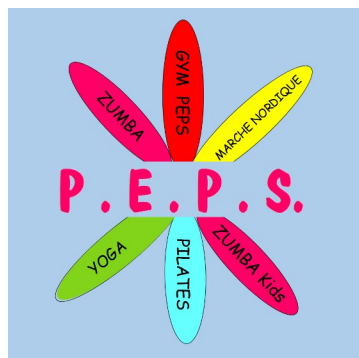
Samedi 23/05

Samedi 6/06

Samedi 20/06

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



Association P.E.P.S.

Partage **E**nergie **P**assion **S**port

Marche Nordique Sport Santé Saison 2024/2025

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 réservation par téléphone

Séance Essai Samedi 21/09 **GRATUIT**

Samedi 5/10 Samedi 19/10

Samedi 12/10 Marche Mimizan

Samedi 26/10 Marche Nocturne Halloween

Samedi 16/11 Samedi 23/11

Dimanche 10/11 La Croq'Raisin - Marche Gourmande Sauternes

Samedi 7/12 Samedi 21/12

Samedi 11/01 Samedi 25/01

Samedi 1/02 Course d'orientation

Samedi 8/02 Samedi 22/02

Samedi 15/03 Samedi 29/03

Samedi 5/04 Samedi 19/04

Samedi 10/05 Samedi 24/05

Samedi 7/06 Samedi 21/06

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