



# Association P.E.P.S.

## Saison 2022/2023

# Marche Nordique Sport Santé

Cette activité de plein air en plein essor 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 réservation par téléphone (maxi 18p)

Séance Essai Samedi 24/09 **GRATUIT**

Samedi 8/10	Samedi 22/10
Samedi 5/11	Samedi 19/11
Samedi 3/12	Samedi 17/12
Samedi 7/01	Samedi 21/01
Samedi 4/02	Samedi 25/02
Samedi 11/03	Samedi 25/03
Samedi 1/04	Samedi 22/04
Samedi 13/05	
Samedi 3/06	Samedi 17/06
	Samedi 1/07

Non adhérent : 80 € /an ou 5 € la séance de 2h

Adhérent d'une autre section : 40 €/an ou 3 € la séance de 2h

Contact : Patricia DUBOURG 06.77.47.12.27 - Site : [pepsmdm.com](http://pepsmdm.com)  
Mail : [pepsmdm@gmail.com](mailto:pepsmdm@gmail.com) - Facebook : Association PEPS