



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
Mail : pepsmdm@gmail.com - Facebook : Association PEPS