



Association P.E.P.S.

Saison 2021/2022

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 réserve par téléphone (maxi 18p)



Séance Essai Samedi 2/10 **GRATUIT**

Samedi 9/10

Samedi 23/10

Samedi 6/11

Samedi 20/11

Samedi 4/12

Samedi 18/12

Samedi 8/01

Samedi 22/01

Samedi 5/02

Samedi 12/02

Samedi 5/03

Samedi 19/03

Samedi 2/04

Samedi 16/04

Samedi 7/05

Samedi 21/05

Samedi 4/06

Samedi 18/06

Samedi 2/07

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