



Association P.E.P.S.

Partage Energie Passion Sport

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 réserve 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
Samedi 6/12	Samedi 20/12
Samedi 10/01	Samedi 24/01
Samedi 7/02	Samedi 28/02
Samedi 14/03	Samedi 28/03
Samedi 4/04	Samedi 25/04
Samedi 2/05	Samedi 16/05
Samedi 13/06	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