



# Marche Nordique



*Activité en plein essor, elle est particulièrement adaptée pour tous ceux qui souhaitent entretenir leur forme dans le cadre d'une activité ludique et variée.*

*L'encadrement est assuré par un entraîneur salarié spécialement formé à cette spécialité.*

*Tout au long de l'année, à travers ses différentes activités, l'ALPAC athlétisme vous montrera qu'effort et plaisir ne sont pas plus opposés que performance et convivialité.*



## Horaires :

Mercredi soir à **18h30**.

Samedi matin à **9h**.

Début de l'activité le 19 septembre **au stade de l'Éraudière**.

## Renseignements :

⇒ SOUFFRE Erwan

⇒ 06 89 87 86 76

⇒ Internet <http://www.alpac-athle.fr>

⇒ [alpac.athle@laposte.net](mailto:alpac.athle@laposte.net)

## Inscriptions et Informations :

- au Forum d'activités, le samedi 8 septembre 2018 de 8h30 à 12h au gymnase 1 (Complexe Jean-Jahan) 507 route de Saint Joseph de Porterie.

- aux permanences, du lundi 10 septembre au vendredi 14 septembre de 17h à 19h et le samedi 15 septembre de 9h à 12h, à la maison de Quartier, angle de la route de St Joseph et de la rue Louis Pergaud (voir conditions en début de livret).

Un certificat médical de moins de 3 mois « apte à la Marche Nordique » ainsi que 2 enveloppes timbrées sont demandés à l'inscription.

### Cotisation annuelle

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Marche Nordique | 110 € |
|-----------------|-------|

**Les nouveaux adhérents pourront acheter un T-shirt ALPAC à 10 €**

Pour les licenciés de la Marche nordique qui souhaitent également participer à l'activité athlétisme une cotisation complémentaire de 20 € sera demandée.