



Invitation

Le (date entourée)

Amand (lundis 13 & 20 septembre à 13h15)

Didier (mercredis 15 & 22 septembre à 8h45)

Florence (jeudis 16 & 23 septembre à 13h15)

Amand (samedis 18 & 25 septembre à 8h45)

auront le plaisir d'accueillir

(Nom, prénom, portable)

Pour une séance d'initiation à la marche nordique

Prêt gratuit de bâtons (cocher si demandé)

Rendez-vous au bout de la plage de Chênedet



LA MARCHÉ NORDIQUE ATOUT SANTÉ

Une bonne pratique : que des bienfaits !

thalisport@orange.fr

www.100km-marche-nordique-fougeres.fr

18 ter BD St Germain 35300 FOUGÈRES

La marche nordique à **THALISPORT**

Ce que c'est

Une **marche dynamique** avec des bâtons (dits de marche nordique) qui permettent de se propulser plus vite et plus longtemps.

Qui peut la pratiquer

Cette activité est praticable quasiment par tous, moyennant un rythme adapté. Pour la pratiquer à Thalispport une **bonne condition physique** s'impose.

Le certificat médical

Ne s'agissant pas de compétition, aucun certificat médical n'est demandé. L'activité étant néanmoins sportive, il est vivement recommandé à chaque adhérent de s'enquérir auprès de son médecin des contre-indications ou limitations éventuelles.

A cette occasion, il est judicieux de demander un certificat de "non contre-indication apparente à la pratique de la marche nordique en compétition" car ce dernier est parfois exigé lors de manifestations chronométrées ou non.

L'assurance

Les assurances de Thalispport peuvent ne pas couvrir toutes les conséquences d'un accident corporel n'engageant pas sa responsabilité.

Il est donc de l'intérêt de ses adhérents de souscrire une assurance de type "garantie des accidents de la vie". Ce type d'assurance présente d'ailleurs un intérêt pour toutes les situations de la vie courante où peut survenir un accident sans rapport avec le travail, l'automobile ou la faute d'un tiers.

Pensez-y !

Les mesures COVID

Distance de 2 mètres entre marcheurs.
Masque si covoiturage.
Gel hydroalcoolique.

Ce que propose Thalispport

- ✓ Une pratique dans l'esprit de la marche nordique, à la fois technique et dynamique et ceci **par tous les temps !**
- ✓ Un encadrement diplômé afin de diffuser une technique correcte et d'apporter aux adhérents tous les bénéfices attendus
- ✓ Une diversité de terrains (sentiers et chemins forestiers et ruraux...)
- ✓ Des sorties longues régulières y compris hors pays de Fougères.
- ✓ A chacun son défi en fin de saison... de 20 à 100 km !

Les sorties

- ✓ Lundis, mercredis et samedis à 9h
 - ✓ Lundis et jeudis à 13h30
- En début de saison des **séances de découverte** sans engagement sont proposées (prêt gratuit de bâtons)

L'équipement nécessaire

- ✓ Une paire de bâtons bien adaptés : **avant d'acheter** nous consulter pour connaître les caractéristiques clés.
- ✓ Des chaussures à tige basse type Trail
- ✓ Des vêtements confortables, légers et adaptés à la météo du moment
- ✓ Port du maillot aux couleurs du club vivement conseillé

La cotisation 2021-2022

70 € pour l'adhésion à Thalispport et un nombre illimité de séances.

Nos encadrants diplômés

Florence : 06 99 22 85 37
Paola : 06 16 11 78 39
Amand : 06 08 37 45 48
Daniel : 06 10 58 12 23
Didier : 06 07 77 02 25



MARCHE NORDIQUE
INSCRIPTION
SAISON 2021-2022

Nom :

Prénom :

Commune :

Code Postal :

N° de portable :

Mail :

Date de naissance :

	X	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Matin								
A-midi								
Soir								

Cocher vos créneaux préférés :

(période scolaire de septembre 2021 à Juin 2022)

(blanc = assuré, gris clair = possible si demandes, gris foncé = exclu)

Cotisation de 70 € à verser par **X**

Chèque Coupons sports Chèques vacances

Pour un nombre illimité de séances

