****

**INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE**

**Dates** : Calendrier des Initiations à la technique ALFA de la marche nordique *Travailleurs + retraités*

***Octobre à Miavoye*** *(ONHAYE) lundi 17 / mardi 18 / jeudi 20 / vendredi 21 / samedi 22*

***Octobre à CINEY*** *Parc St Roch mardi 4 / jeudi 6 / mardi 11 / jeudi 13 / samedi 15*

**Durée de la formation** = **5 séances successives & complémentaires de +/- 1 h30.**

**Horaires** : Accueil dès 10h15  Début de la formation à **10h30**

**Lieux**   Miavoye Complexe sportif, rue Sous-Lieutenant Pierard 1, Anthée(Onhaye)

Ciney Parc Saint Roch avenue Roi Albert Ciney

**Organisateur**EnéoSport Province de Namur.

**Groupe** Minimum 6 et maximum 12 séniors (50 ans et +).

**Matériel**

* Les bâtons sont prêtés pendant l’initiation. *(****N’achetez pas de bâtons*** *avant l’initiation)*
* Des vêtements de loisir et des chaussures de sport (basse tige) sont conseillés.

**Informations**; [jacques.ridelle@gmail.com](mailto:jacques.ridelle@gmail.com)

**Prérequis** : **1)** **S’inscrire par mail** à  [nordichautemeuse@gmail.com](mailto:nordichautemeuse@gmail.com)

**2 Payer la P.A.F.**\* au plus tard 3 jours avant le début de la formation.

**3) Présenter un Certificat médical** d'aptitude physique validé par votre médecin traitant. *(Un formulaire vous sera envoyé lors de votre inscription)*

**Informations à lire avant l’inscription.**

*Cette initiation a pour but de préparer techniquement à la marche nordique avant d’intégrer un groupe de marcheurs nordiques chez EnéoSport. (Ex. Le Nordic Haute Meuse de Miavoye/Dinant)*

*Si vous souhaitez suivre la formation pour marcher avec un groupe hors EnéoSport, tournez-vous vers les initiations de la Ligue Francophone de Marche Nordique ou par une autre ASBL.*

\* ***P.A.F****.=* ***participation aux frais de 60 €*** *(Initiation =35 € & affiliation annuelle au Nordic Haute Meuse =25 €)*