

MARCHE
OTOP
NORDIQUE



DIMANCHE 19 NOVEMBRE

9H30 - 12h30

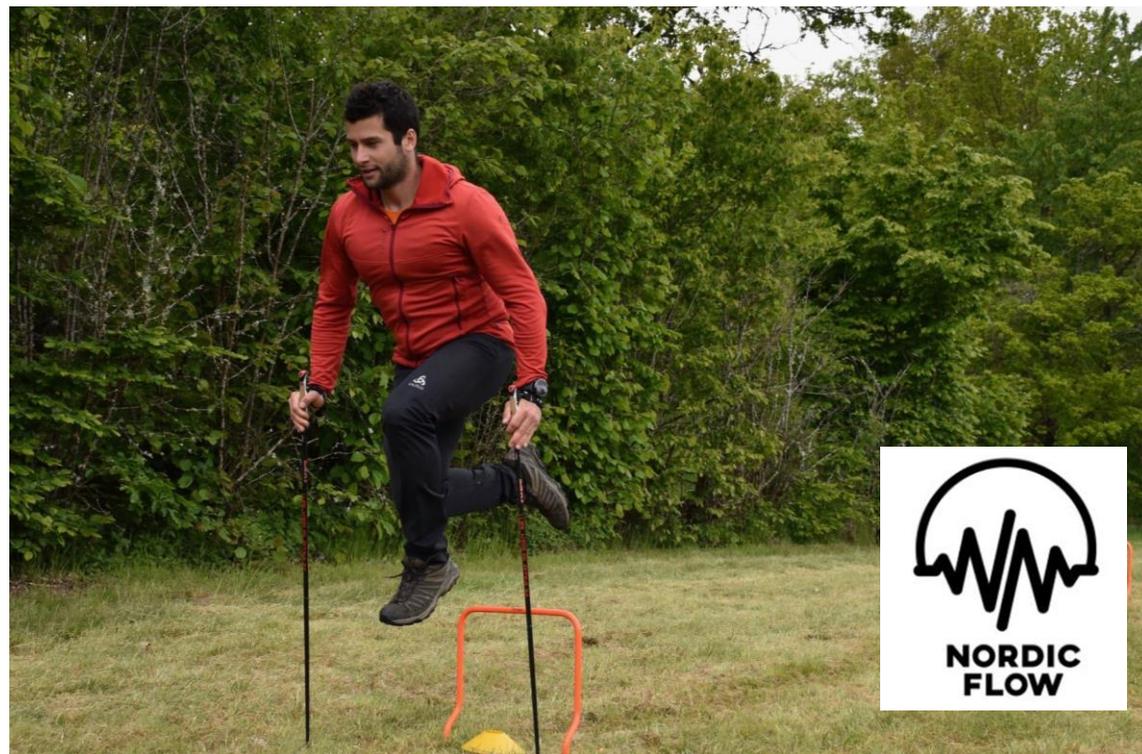
BURES SUR YVETTE

STAGE MARCHE NORDIQUE

Explorez votre plus belle gestuelle
Initiation Technique OTOP®

Essonne
TERRE D'AVENIRS


FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS
ESSONNE




NORDIC
FLOW

***** Stage OTOP SPECIAL GESTUELLE *****

19 novembre 2023

à BURES SUR YVETTE (91)

9h30-12h30

***** Avec Kevin RICHARD *****

MOTRICITÉ, QUADRUPÉDIE et VITALITÉ en pleine nature sont les principes essentiels de la MARCHE NORDIQUE OTOP © :

*Optimisation de la foulée ; *Tenue du corps ;

*Ouverture des mains ; *Position des bâtons

OBJECTIFS DU STAGE : :

-Amplitude du mouvement

-Efficacité de la poussée

-Propulsion du pied

-Tonicité du geste



Renseignements :
06.50.49.62.55

+ Théorie +
+ Randonnées +
+ Postures +
Pleine conscience

BULLETIN D'INSCRIPTION



Inscription en ligne **NORDIC-OTOP**

Ou par mail à : cd91@sportspourtous.org

Inscriptions dans la limite des places disponibles (15 maxi).

Contact : Ch.MAIRE (CDSPT91) 5 rue Isaac Albeniz 91440 BURES SUR YVETTE Tel 06717655 72

Prérequis : être capable de marcher 2h et 10 km

L'adresse et le plan d'accès vous seront envoyés à la confirmation

NOM, prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Tel : _____ Mail : _____

Tarifs

Licenciés Sports pour Tous **20 €** N° Licence Sports pour Tous _____

Non Licenciés Sports pour Tous **25€**

Virement date _____ Chèque n° _____

RIB : 10278 06105 00020571941 97 IBAN : FR76 1027 8061 0500 0205 7194 197

