Dimanche
20 Fev 2022

9h30 - 17h
Sur
Inscription

Bures sur
Yvette (91)

Marche Nordique OTOP©

MARCHE OTOP© NORDIQUE

Explorez votre plus belle gestuelle

Initiation Technique OTOP©

Essonne LE DÉPARTEMENT — TERRE D'AVENIRS —

NORDIC FLOW

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS ESSONNE

FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS
ESSONNE

BULLETIN D'INSCRIPTION

À envoyer à CDSPT91 (Ch MAIRE) : 5 rue Isaac Albeniz 91440 BURES SUR YVETTE
Ou par mail à : cd91@sportspourtous.org
Inscriptions dans la limite des places disponibles (12 maxi). Chèques à l'ordre de « CDSPT91 »
Contact : Christian MAIRE 06 71 76 55 72
Prérequis : être capable de marche 2h et 10 km sans s'arrêter

*** Stage OTOP 20 février 2022 à BURES SUR YVETTE (91) ***
*** Avec Kevin RICHARD ***

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

NOM, prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Tel : _____ Mail : _____

Tarifs (Inclus le stage 1 journée et documents) hors restauration

Licenciés Sports pour Tous **40 €** ☐ N° Licence Sports pour Tous_____

Non Licenciés Sports pour Tous **45€** ☐

☐ Virement date _____ ☐ Chèque n° _____

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

Le Pass vaccinal est demandé pour avoir accès à la salle.

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 DE LA JOURNEE :
-Maîtriser les fondamentaux de la propulsion nordique
-Franchissements d'obstacles
-Marcher en rythme
-Techniques de montées et descentes

Station NORDI WALK BURES SUR YVETTE

Renseignements : 06.50.49.62.55

+ Théorie +
+ Randonnées +
+ Postures +
Pleine conscience

Essonne LE DÉPARTEMENT — TERRE D'AVENIRS —