

Dimanche
12 Feb 2023

9h30 - 12h30
Sur
Inscription

Bures sur
Yvette (91)

Marche Nordique OTOP®



Explorez votre plus belle gestuelle
Initiation Technique OTOP®



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS
ESSONNE

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 : Christian MAIRE (CDSPT91) 5 rue Isaac Albeniz 91440 BURES SUR YVETTE /// Tel 06 71 76 55 72

Prérequis : être capable de marche 2h et 10 km sans s'arrêter

*** Stage OTOP SPECIAL GESTUELLE ***

12 Février 2023 à BURES SUR YVETTE (91)

9h30-12h30

*** Avec Kevin RICHARD ***

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

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

