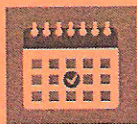


MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est un sport - loisir de plein air qui va vous faire oublier les petits soucis quotidiens en ayant un effet très bénéfique sur votre condition physique. Elle permet de tonifier les muscles du corps et renforce les chaînes musculaires et articulaires.



18 séances dans l'année le mercredi de 18h45 à 20h45 (en moyenne, 2 fois /mois)
Départs des randonnées sur les cantons de Montbazens et Rignac



Proposition de démarrer en septembre avec ce créneau horaire avec possibilité de changements d'horaires selon le groupe et la saison.

Inscription annuelle (18 séances) 140 €
Adhésion familiale et annuelle, valable du 01/09/19 au 31/08/20 :
16 € pour les habitants de la Communauté de Communes du Plateau de Montbazens
19 € pour les résidents hors CCPM

Les activités démarrent la semaine 37.

Les personnes ayant déjà pratiqué l'activité au Centre Social, peuvent s'inscrire dès le 2 septembre.

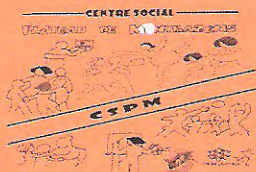
Pour les nouveaux participants, 15 jours d'essais gratuits et obligatoires.

Les inscriptions sont indispensables et définitives entre le 23 et 28 septembre à l'accueil du Centre Social.

Possibilité de régler en plusieurs fois

(espèces, chèques, chèques vacances, coupons sport, coupons bien-être, pass loisirs MSA).

Pas de séances pendant les vacances scolaires



Centre Social du Plateau de Montbazens
05 65 80 45 47 / contact@centresocial-montbazens.fr
www.centresocial-montbazens.fr

