



## **Amicale Sportive et Culturelle des Retraités Ancileviens**

(Association loi 1901 déclarée le 22 Janvier 1992 modifiée le 21 novembre 2011)

3, rue de l'Aurore 74940 ANNECY-LE-VIEUX ☎ 04 50 23 85

✉ e-mail : [pleinair@ascra1.fr](mailto:pleinair@ascra1.fr) - Site : <http://ascra1.fr>

# **MARCHE NORDIQUE**

## **SAISON 2023/2024**

Les séances auront lieu :

- - le lundi de 9h30 à 11h30 encadré par 3 animateurs
- - le mardi de 15h00 à 17h00 encadré par 3 animateurs

Le prix de l'activité est de 30€ pour la saison.

Les inscriptions auront lieu à partir du mardi 22 août 2023 durant les permanences de l'ASCRA de 8h30 à 10h45.

Pour pouvoir s'inscrire, il faut au préalable avoir pris son adhésion 2023-24 ainsi que la licence FFRP.

Il faut également fournir soit l'attestation médicale ou le certificat médical de non-contre-indication.

Les cours débuteront la semaine du 11 septembre 2023.

Pour les nouveaux, il y a la possibilité de prêt de bâtons de marche nordique.

Il est possible d'effectuer un essai lors de la séance du mardi.