

Projet marche nordique

Le concept :

Afin de faire découvrir la marche nordique, la FOA propose 5 séances d'entraînement et d'initiation à cette discipline. Lors de la 6^{ème} journée, une randonnée d'un demi-jour sera organisée.

De manière à ouvrir ce projet à un maximum de personnes, 5 cycles de 6 semaines seront proposés.

Où ? :

Mer de Sable de Stambruges (rendez-vous au Barbecue)
Entrée par la Rue du Grippet 13, 7973 Beloeil

Quand ?

Les vendredis :

Séance 1 : 9h15 - 10h45

Séance 2 : 11h00 - 12h30

Les cycles d'entraînements :

Cycle 1 : du 23 septembre 2022 au 28 octobre 2022.

Cycle 2 : Du 18 novembre 2022 au 23 décembre 2022.

Cycle 3 : Les 13 janvier, 20 janvier 2023 et du 03 février au 17 février 2023.

Cycle 4 : du 10 mars 2023 au 14 avril 2023

Cycle 5 : Du 26 mai 2023 au 30 juin 2023

Le lieu et l'horaire de la randonnée finale vous sera donné par le responsable FOA.

Les groupes seront composés de maximum 18 personnes, éducateurs compris

Prix :

Une participation de 6 euros est demandée pour le cycle (1 euro la séance) pour les sportifs affiliés à la FOA.

Pour les non affiliés, une participation de 30 euros pour le cycle est demandée (5 euros la séance) et l'engagement d'être assuré par l'institution.

Matériel à prévoir - Les bâtons sont fournis par FOA !

- Chaussures de marche
- Vêtements adaptés à la météo

Modalités d'inscription :

1. Remplir et renvoyer le document d'inscription ci-joint à jean-paul.semets@foa-asbl.be
2. Les premiers inscrits seront prioritaires (si le cycle choisi est déjà complet, Mr Semet vous recontactera pour vous proposer de participer à un autre cycle en fonction des places disponibles).
3. Vous recevrez, par mail la confirmation de votre inscription ainsi que les détails éventuels.

Inscriptions dès à présent !

Personne responsable : Jean-Paul Semet

