



Athlé forme santé

Marche nordique - Nordic'Fit - remise en forme

Saison 2023-2024

Reprise des activités à partir du 6 septembre 2023

ASPTT ROUEN
ATHLÉTISME
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

Forums des associations

En septembre !

- Canteleu → 2 septembre (matin)
- Bihorel → 9 septembre (journée)
- Rouen → 9 septembre (journée)

Journée nationale de la marche nordique

Samedi 7 octobre

Programme journée :

- **10h - 11h30 - Initiation marche nordique**
Lieu : Forêt de la Bretèque à Bois-Guillaume, parking en face du cottage de la Bretèque
- **14h - 15h30 - initiation Nordic'Fit**
Lieu : Complexe sportif Saint-Exupéry à Rouen, devant le hall

Créneau remise en forme

Bokosso

- Complexe St Exupéry (Rouen)
- Jeudi 18h30 → 20h

Informations et contact :

<https://aspttrouen-athletisme.fr>

info-aspttrouenathle@orange.fr

06 60 73 64 57



Athlé forme santé

Marche nordique - Nordic'Fit - remise en forme

ASPTT ROUEN
ATHLÉTISME
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

Informations et contact :

<https://aspttrouen-athletisme.fr>

info-aspttrouenathle@orange.fr

06 60 73 64 57

Créneaux marche nordique

Bokosso & Samuel

- Parcours différents annoncés chaque début de semaine sur le site internet :
- **Mardi** 10h → 11h30
- **Mercredi** 18h30 → 20h
- **Vendredi** 10h → 11h30
- **Samedi** 10h → 12H
- **Samedi** créneaux techniques marche nordique de septembre jusqu'aux vacances d'automne : 9h → 9h45
- Localisations des parcours : forêt verte à Bois-Guillaume, complexe St Exupéry à Rouen, quai 106...

Sorties longues

Bokosso & Samuel

- Sorties longues à la journée (Dieppe, Etretat...)
- Participation à des marches nordiques chronométrées (La Viking, Trail de la Ronce...)

Créneaux Nordic'Fit

Bokosso

- Presqu'île de Rollet (quais rive gauche) :
- Lundi 17h30 → 18h15 (débutants)
- Lundi 18h30 → 19h15 (confirmés)
- Activité alternative 50% cardio en marche nordique et 50% renforcement musculaire



Athlé forme santé

Marche nordique - Nordic'Fit - remise en forme

ASPTT ROUEN
ATHLÉTISME
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

Informations et contact :

<https://aspttrouen-athletisme.fr>

info-aspttrouenathle@orange.fr

06 60 73 64 57

Inscriptions saison 2023-2024

Les inscriptions peuvent se faire toute l'année.

Pour s'inscrire à l'ASPTT Rouen Athlétisme :

- Remplir et signer le bulletin d'adhésion
- Remplir et attester sur l'honneur le questionnaire de santé ou fournir un certificat médical de - 1 an « apte à la pratique du sport »
- Régler la cotisation annuelle
- QR code pour le bulletin et le montant des cotisations :



Séances d'essai

Toute l'année

- Lieu : consultez le site internet en début de semaine
- Présentez-vous sur place lors d'un créneau, auprès de Bokosso ou Samuel
- Possibilité de prêt de bâtons pour la séance d'essai
- Faites une séance d'essai et inscrivez-vous après
- QR code pour vous pré-inscrire avant :





Athlé forme santé Marche nordique - Nordic'Fit - remise en forme



ASPTT ROUEN
ATHLÉTISME
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

Retrouvez toutes les
informations sur le site
internet du club !

