



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

## Saison 2024-2025

Reprise des activités à partir du 2 septembre 2024

**ASPTT ROUEN**  
ATHLÉTISME  
CLUB OMNISPORTS  
cultivons vos envies

Informations et contact :

<https://aspttrouen-athletisme.fr>

[info.aspttrouenathle@gmail.com](mailto:info.aspttrouenathle@gmail.com)

02 35 12 65 40

## Forums des associations

En septembre !

- Canteleu → 7 septembre (matin)
- Bihorel → 7 septembre (journée)
- Rouen → 7 septembre (journée)

## Journée nationale de la marche nordique

Samedi 14 septembre

- **10h - 11h30 - Initiation marche nordique**  
Lieu : Forêt de la Bretèque à Bois-Guillaume, parking en face du cottage de la Bretèque
- **14h30 - 15h30 - initiation Nordic'Fit**  
Lieu : Site de la Petite Boverie - Stade Marie José Perec



Inscriptions journée nationale

## Séances d'essai

Toute l'année

- Lieu : consultez le site internet
- QR code pour vous pré-inscrire avant :
- Possibilité de prêt de bâtons pour la séance d'essai



**ATHLÉ**  
Forme & Santé  
LABEL OR



# Athlé forme santé

## Marche nordique - Nordic'Fit - remise en forme

### Marche nordique

- 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...

### Remise en forme

- Mercredi 12h → 13h à la Petite bouverie
- Jeudi 18h30 → 20h au Complexe Saint Exupéry

### Nordic'Fit

- 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 Fit

- Vendredi 18h → 19h30 à la Petite bouverie
- Activité 50% athlétisme - 50% renforcement musculaire

**ASPTT ROUEN**  
ATHLÉTISME  
CLUB OMNISPORTS  
cultivons vos envies

Informations et contact :

<https://aspttrouen-athletisme.fr>

[info.aspttrouenathle@gmail.com](mailto:info.aspttrouenathle@gmail.com)

02 35 12 65 40



# Athlè 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@gmail.com](mailto:info.aspttrouenathle@gmail.com)

02 35 12 65 40



## Inscriptions saison 2024-2025

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 compléter la partie médicale
- Régler la cotisation annuelle

Type et Catégories de licence	Années de naissance	1ère licence au club	Au club précédemment
<b>Athlè fit ou Nordic fit ou Remise en forme</b>	<b>2009 et avant</b>	<b>145 euros</b>	<b>145 euros</b>
<b>Marche nordique</b>	<b>2009 et avant</b>	<b>195 euros</b>	<b>195 euros</b>
<b>Marche nordique compétition</b>	<b>2009 et avant</b>	<b>200 euros</b>	<b>195 euros</b>

## Sorties longues

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

**ATHLÈ**  
Forme & Santé  
LABEL OR



# Athl  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 !

