



Athlè 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

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 Bouverie - 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



ATHLÈ
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

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

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
Athlè fit ou Nordic fit ou Remise en forme	2009 et avant	145 euros	145 euros
Marche nordique	2009 et avant	195 euros	195 euros
Marche nordique compétition	2009 et avant	200 euros	195 euros

Sorties longues

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

ATHLÈ
Fédération Française de l'athlétisme
Forme & Santé
LABEL OR



Athlè 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 !

