



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

Saison 2026-2027

Reprise des activités à partir du 8 septembre 2026

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 → 5 septembre (matin)
- Bihorel → 5 septembre (journée)
- Rouen → 5 septembre (journée)

Journée nationale de la marche nordique

Samedi 12 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 - Piste Marie-José Perec



Inscriptions



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



Athlè 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

Créneaux santé / sport sur ordonnance

- Marche nordique : Mardi 12h15 → 13h30 à Saint Exupéry
- Remise en forme : Jeudi 12h15 → 13h15 à Saint Exupéry

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 2026-2027

Les inscriptions peuvent se faire toute l'année.

Pour s'inscrire à l'ASPTT Rouen Athlétisme :

- Remplir et signer le bulletin d'adhésion
- Compléter la partie médicale (cf. bulletin d'inscription)
- Régler la cotisation annuelle

Type et Catégories de licence	Années de naissance	1ère licence au club	Au club précédemment
Marche nordique santé ou Nordic fit ou Remise en forme	2011 et avant	145 euros	145 euros
Marche nordique (dont nordic fit et/ou remise en forme inclus)	2011 et avant	195 euros	195 euros
Marche nordique compétition	2011 et avant	230 euros	195 euros
Créneaux santé (marche nordique santé et remise en forme santé)	2011 et avant	195 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 forme santé
Marche nordique - Nordic'Fit - remise en forme



Retrouvez toutes les informations sur le site internet du club !

