



Marie : 06 37 56 16 27

## Planning 2023/2024

---

### Marche Nordique Loisir :

- Lundi matin de 9h à 12h
- Tous niveaux - Dénivelé jusqu'à 400m

### Marche Nordique Sportive :

- Jeudi matin de 8h30 à 12h
- Dénivelé de plus de 400m
- A titre indicatif, vitesse d'ascension entre 400 et 500 m/heure

### A la demande :

- Initiation d'1h (gratuite)
- Trail Loisir de 2h

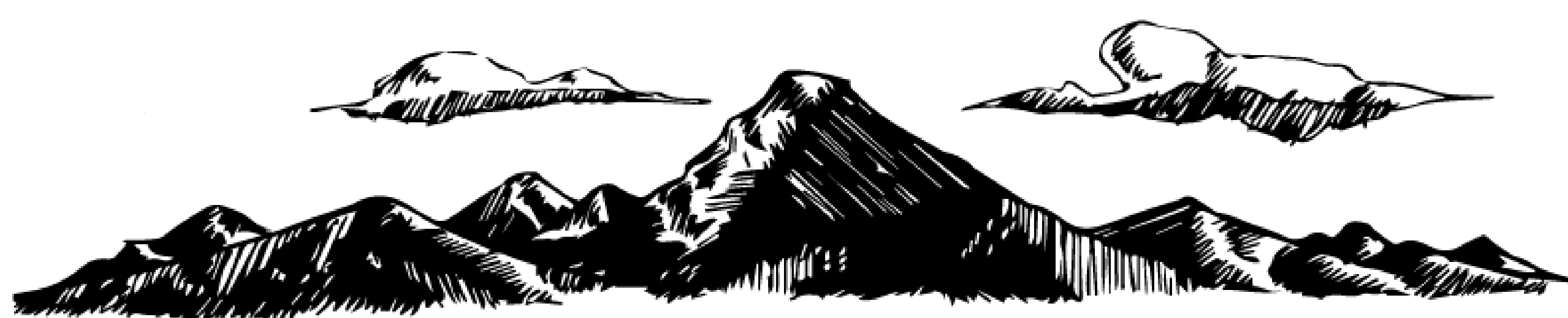
## Tarifs 2023/2024

---

### Formules :

- Abonnement saison (du 11/09/2023 au 27/06/2024) - **150€**
- Séance - **10€**
- Carte 10 séances - **50€**

**Adhésion cotisation annuelle : 10 euros.**  
**1ère séance gratuite avec prêt de bâtons.**



[www.lesescapadesdemarie.fr](http://www.lesescapadesdemarie.fr)