

Ateliers en extérieur Marche Nordique et RMA

Ouvert à tout adhérent à la
Fédération Sports pour Tous,
dirigé par : Sabine Lewkowicz

Diplômée en Yoga Chinois et de la FFEPM, de
la méthode de QiGong de Dct.Yayama...
Certifiée Marche Nordique par SPT
Coach en équilibre de vie



Ateliers organisés par



2025 Ateliers en extérieur Marche Nordique et RMA

Objectif : Associer la pratique de la marche nordique aux exercices spécifiques de QiGong et renforcement musculaire d'Asie
Idéalement, le participant s'inscrit pour le cursus. L'initiation à la technique de la marche nordique sera dispensée lors des premières séances. Des exercices variés seront proposés ensuite, alternés avec des exercices de RMA, des échauffements et des étirements.
<https://www.sportspourtous.org/fr/nos-activites/pratiquer-pour/marche-nordique.html>

Ces ateliers sont ouverts à toute personne titulaire d'une licence Sports Pour Tous.

Jeudis en 2025 De 17h15 à 19h15

- 26 juin 2025
- 3 juillet 2025
- 17 juillet 2025
- 24 juillet 2025

Calendrier susceptible d'être modifié

Les lieux seront définis pour chaque atelier. Le RDV sera donné sur le point de départ de l'activité. La météo doit être propice à la sortie. La date peut donc changer.

Horaires à définir

Participation : 15 € / atelier
Minimum 5 personnes, maximum 12 personnes
50€ pour les 4 ateliers réservés d'avance non remboursable

Réservation 2025 Marche Nordique et RMA

Nom :

Prénom :

Téléphone :

E-mail :

Licence SPT N° :

Tarif : **15.00 € / atelier env 2h00**
Ou 50 € pour les 4 ateliers réservés d'avance non remboursable

Je souhaite participer aux ateliers suivants :

- 26 juin 2025
- 3 juillet 2025
- 17 juillet 2025
- 24 juillet 2025

Pour des raisons d'organisation, le nombre de places étant limité, merci de communiquer au plus tôt votre intention d'inscription par mail à sabine.sakura74@orange.fr.



Santé
Equilibre
Harmonie



Tél : 06 61 80 69 02

sabine.sakura74@orange.fr

www.ecolesakura.com

NB : Des bâtons peuvent être prêtés pour la découverte de la discipline