**LA SECTION MARCHE NORDIQUE ASPTT PAYS CATALAN** entame sa 3ème saison.  
La saison 2022-2023 a été rythmée par une offre exceptionnelle.

Un planning hebdomadaire qui a couvert tous les jours de la semaine avec le concours de 7 nouveaux coachs et animateurs diplômés FSASPTT ce qui a permis à plus de 80 adhérents de tous niveaux d’améliorer leur condition physique initiale.

Notre discipline orientée « Loisir-Santé » est en plein essor. Elle se pratique en  
pleine nature toute l’année et compte déjà des milliers d’adeptes dans le monde.  
Source de bien-être, la Marche Nordique est une activité ludique mais aussi un  
vrai sport.  
Les bienfaits sur le physique sont multiples : amélioration du cardio, augmentation  
des capacités respiratoires, renforcement des os sans traumatiser les  
articulations, perte de poids, …  
Ce sport est accessible à tous, idéal pour se maintenir en forme physique et  
mentale.  
L’apprentissage et la maîtrise de la technique seront enseignées dans les règles  
de l’art par des coaches diplômés dont Christophe Cheval (Coach Athlé Santé) en  
qualité de prestataire de service.  
Coté évènements : des sorties weekend  sont prévues tout au long de la saison où l’esprit de convivialité, le lien social, et la bonne humeur, qui font partie de l’ADN de notre Activité, contribuent à la bonne santé morale des adhérents.

Saison 2023-2024 : reprise le 04 septembre 2023.  
Montant de l’adhésion :170 € (Licence Premium 23€ +Adhésion annuelle 147€)

Tarif couple : -10% sur l’adhésion

Parrainage : -60€ sur l’adhésion 2024-2025

Gérard Morales (Responsable Section MN)

Tél : 07-81-07-43-49

### gerardm2307@gmail.com