

21, 22 ET 23 SEPTEMBRE 2018
SAINT PIERRE DE CHARTREUSE

RENTRÉE EN MARCHÉ NORDIQUE,
 UN SOUFFLE D'ÉNERGIE NORDIQUE

PROGRAMME

Jour 1

Révision des techniques de la marche nordique

Jour 2

Sortie Endurance : Montée en altitude

Jour 3

Deux sorties, matin et après-midi

269€
pers

LES SERVICES SUR PLACE

BÂTIMENT RAIDLIGHT
 ST PIERRE DE CHARTREUSE



DOUCHE



CARTES
 PARCOURS



PARK
 TEST
 TEST
 MATÉRIEL



SPA



VESTIAIRES



SALLE DE
 FITNESS

POUR ALLER PLUS LOIN

- Plan d'entraînements sur 3 mois après le stage

100€/pers.

- Massage pendant le stage en soirée avec Isabelle

10 mn : 10€ - 20mn : 20€ - 30 min : 30 €

INCLUS

- 2 nuits en demi-pension
- Pique-niques et encas
- Test matériel Raidlight
- Prêt de bâtons
- SPA

AVEC



David est instructeur en marche nordique depuis 2008, il pratique la marche nordique en famille, pour son équilibre quotidien. C'est aussi un compétiteur depuis 2013. Il tire de son palmarès une expérience technique qu'il mettra à votre disposition.

Isabelle enseigne l'activité physique par passion depuis une vingtaine d'années. De formation d'éducateur sportif métiers de la forme, elle a poursuivi par le Pilates et la marche nordique. Au fil des années elle s'est spécialisée dans une pédagogie du mouvement par l'anatomie, le ressenti et l'effort sans traumatismes.



INFORMATIONS ET INSCRIPTION

INSCRIVEZ-VOUS

sur la plateforme

OUTDOOR BOX

myoutdoorbox.com

nordicwalking.adventure@gmail.com

Tel. 0686803161





VOTRE ESPACE DE MARCHÉ NORDIQUE

A SAINT PIERRE DE CHARTREUSE / SAINT HUGUES DE CHARTREUSE

🏠 **BASE D'ACCUEIL**
📄 **PARCOURS**
STAGE/WEEKEND
ÉVÉNEMENTS

INÉDIT EN CHARTREUSE

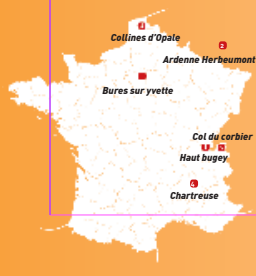
Pratiquez la marche nordique, été comme hiver, sur les parcours de la Station Nordik Walk de Chartreuse ! Cette discipline venue tout droit de Finlande, dérivée du ski de fond, vous permettra notamment de stimuler votre capital osseux, d'assouplir vos articulations et de fortifier votre cœur.

La marche nordique est ouverte à tous et se pratique avec des bâtons. Après quelques séances, vous ressentirez une agréable sensation de glisse et de bien-être. Seul(e) ou en groupe, repoussez vos limites de façon douce sur nos parcours balisés.

Contact Station Nordik Walk de Chartreuse
chartreuse@stationsnordikwalk.com
04 76 53 35 65



6 STATIONS NORDIK WALK À DÉCOUVRIR EN MARCHANT !



TÉLÉCHARGEZ L'APP STATIONS NORDIK WALK et retrouvez tous les parcours marche nordique

- 1 📍 Géolocalisez-vous
- 2 📄 Retrouvez les parcours
- 3 ⌚ Enregistrez vos chronos

