



ASCEE 80
couleur passion

ASSOCIATION SPORTIVE
CULTURELLE ET D'ENTRAIDE
DDTM 80 - DREAL HDF

Marche Nordique aux étangs de Saint Sauveur



Découverte de la marche nordique aux étangs de Saint-Sauveur

samedi 7 septembre 2024 à 14 h 00.

Le parcours de la marche nordique se fera autour des étangs de Saint-Sauveur avec une partie dans le bois. Vous serez accompagné de Thomas qui vous montrera la technique avec des exercices pour démarrer notre balade et des étirements à la fin de la séance, Ce n'est que du plat pas de déniveler. Une collation vous sera offert après l'effort. Bonne humeur et rigolade assurées. N'oubliez pas gourde ou bouteille d'eau dans un sac à dos.

Durée : 2 h 00 environ marche au milieu de la faune et flore et limitée à 20 personnes.
Cette promenade est soumise aux conditions météo, donc annulation en cas de forte pluie !

prêt de bâton et gants.
Annulation si moins de 6 participants

Prix jeune de 13 ans à 18 ans : 5 €

Prix adulte adhérent : 6 €

Prix non adhérent : 10 €

Le prix comprend: Le prêt de bâton et de gants (durée : 2 h 30 environ),

Le prix ne comprend pas: Le trajet de votre domicile au lieu de départ à Saint-Sauveur aller et retour.

Rendez-vous à 13 h 30 à Saint Sauveur- 14 h 00 départ pour la balade , fin prévue vers 16 h 30

Tenue vestimentaire (suivant le temps): chaussure de marche, coupe-vent si besoin, lunettes de soleil, crème, casquette.

Pour plus de renseignements sur cette offre, contactez Nathalie QUEUDRAY : 06 63 44 91 36 : ascee-80@i-carre.net

- ◆ Les inscriptions se font par ordre d'arrivée si elles sont accompagnées du règlement.
- ◆ Tous les renseignements figurant sur l'inscription engagent la responsabilité des inscrits quant à leur adhésion à l'ASCEE 80.
- ◆ Pour bénéficier du tarif Adhérent, il est impératif d'être à jour de sa cotisation pour l'année 2024.

Marche nordique le samedi 7 septembre 2024 13H45 - Coupon à retourner à l'ASCEE 80, le plus tôt possible avec le règlement! Date limite : lundi 15 juillet 2024, 12 h dernier délai !
À l'ASCEE-DREAL 53 rue de la vallée 80000 AMIENS

Nom et Prénom : n° carte adhérent : |_0_|_0_|_|_|_|_|_|
Service et Unité : ☎ fixe ou portable : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

Adresse Internet service ou personnelle pour recevoir la confirmation de l'inscription !!! :

..... @

Nom, prénom, âge des personnes Ascéistes, ou ayant(s) droit(s) effectuant l'activité : (Obligatoire!!!)

..... / ans - / ans
..... / ans - / ans
..... / ans - / ans

5 € x (de 13 ans - 18 ans) = € 6 € x (Adhérent adultes) =€ 10 € x (Non adhérent Adh) = €

Ci joint : - un chèque libellé à l'ordre de l'ASCEE 80 d'un montant de : €
- des chèques vacances pour un montant de : €