



Stage de Perfectionnement des Techniques de Marche Nordique

Dimanche 29 Avril 2018

Ouvert à tous, encadré par **Arja Jalkanen-Meyer**
World Master Coach, Ambassadrice et formatrice de Marche Nordique,
auteure du Livre+DVD Marche Nordique
Tout le Nordic Walking du débutant au confirmé

Lieu du stage :
Salle Simone Signoret Canéjan
Chemin du Cassiot
33610 Canéjan



STAGE de Perfectionnement des Techniques de Marche Nordique avec Arja Jalkanen-Meyer

9h00-10h00 Accueil en salle

- Présentation du stage, nouveauté matériel
- Principes de la technique

10h00-12h30 Pratique à l'extérieur

- Echauffement gymnique d'Arja
- Marche Nordique d'échauffement
- La bonne technique (filmer les stagiaires), des exercices éducatifs avec et sans matériel pour améliorer sa technique, des gammes, Bungy Pump
- Etirements et stretching

12h30-13h30 Pause déjeuner

13h30-14h30 Analyse des vidéos Corrections

14h30-16h00 Pratique à l'extérieur

- Marche Bungy Pump
- Echauffements – exercices holistiques d'Arja
- Marche Nordique pour adapter sa technique dans des environnements variés, les techniques en montée et descente
- Etirements et Stretching

16h00-17h00 Analyse des vidéos (suite) et Auto-massage des pieds

17h00-17h30 Retour sur le stage, échanges

Profitez de l'expérience et des multiples compétences d'Arja, marcheuse nordique depuis les années -70, Coach Sportive et formatrice, World Master Coach et Ambassadrice de Marche Nordique



Stage de Perfectionnement Les Techniques de Marche Nordique le 29 Avril 2018

BULLETIN D'INSCRIPTION et RESERVATION

À renvoyer à : NICOL LAURENCE 4,Chemin Lou Biolé 33610 CESTAS

Chèque à l'ordre : Canéjan Athlétisme

Inscriptions dans la limites de places disponibles.

Stage de Marche Nordique 29 Avril 2018 à Canéjan (33)
L'adresse et le plan d'accès vous sera envoyé à la confirmation

NOM, prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Port : _____ Mail : _____

Tél : _____ Site : _____

Tarif : **80 €** jusqu'au 28 Mars, après 90 € (Inclus le stage 1 journée, documents, accueil café)
Repas non fourni

Stage Montant _____ x Nbr _____ Total _____

Livre+DVD Marche Nordique 29,90 € x Nbr _____ Total _____

DVD Nordic Walking 19,00 € x Nbr _____ Total _____

Autre DVD 14,90 € x Nbr _____ Total _____

Montant Total _____

Chèque no _____ Signature: _____

Je suis : Pratiquant Animateur bénévole Animateur professionnel
 Je déclare être en bonne santé et pratiquer la Marche Nordique régulièrement

