

**Samedi 13 mai 2017,
l'ASFT Athlétisme vous invite à sa
1ère journée de la Marche Nordique
Stade Pierre Curé
à Fontenay-Trésigny**



***Cette journée vous permettra
de découvrir et d'apprécier les
bienfaits de la Marche Nordique.***

***Vous aurez l'occasion de discuter
avec nos adhérents et nos entraîneurs,
et également de participer
à une séance type d'entraînement.***

**Renseignements sur www.asft-athle.asso.fr/fta
ou par mail marche-nordique@asft-athle.asso.fr**

**FONTENA
TRÉSIGNY
athlétisme
marche nordique**



Programme de la journée

10 h

Séance type d'entraînement sur un mode « sportif »

12 h

Collation légère avant les activités de l'après-midi ouvertes à tous. Discussion avec les adhérents et entraîneurs de l'ASFT

13 h

Séance type d'entraînement sur un mode « sport-santé-loisir »: découverte de la Marche Nordique dans les conditions réelles.

15 h

Démonstration de Marche Nordique compétition avec la participation de clubs FFA voisins



FONTENA
TRÉSIGN
athlétisme
marche nordique

