

**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](http://www.asft-athle.asso.fr/fta)  
ou par mail [marche-nordique@asft-athle.asso.fr](mailto:marche-nordique@asft-athle.asso.fr)**

**FONTENA  
TRÉSIGN  
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