

... dans ce cas vous êtes prêts à découvrir les bienfaits de notre activité !

La Marche Nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature.

Organisation des séances d'entraînement
Les séances hebdomadaires durent environ 2h.

Après un échauffement de 15 minutes, le parcours de la séance est 100% nature, généralement en forêt, il peut comprendre quelques dénivelés. La séance est clôturée par des étirements de récupération et des exercices de renforcement musculaire.

Le matériel: En investissant dans des bâtons de bonne qualité, vous augmenterez à coup sûr votre motivation pour pratiquer régulièrement ! Pour de la pratique de la Marche Nordique, nous vous conseillons d'utiliser des chaussures type de trail (semelle épaisse, antidérapante et de préférence souple) ou des chaussures de running.



Président : M. Jacques DUVERT - 06.30.57.38.79
Co Président : M. Eric PIERSON - 06.71.90.05.67
Adresse : 17bis rue du docteur Roux
95150 Taverny
Courriel : secretariat@fondus-mn.club
Site : <https://www.fondus-mn.club>



Les Fondus de la MARCHE NORDIQUE vous souhaitent la bienvenue



06/2023 - Crédits photos : # Les Fondus de MN

Pour le loisir ou la compétition, notre club de Marche Nordique implanté à Taverny (Val-d'Oise) a pour objectif la promotion du plaisir de pratiquer en groupe un sport complet qui allie à la fois convivialité et respect de la technique.

Les Fondus sont des marcheurs nordiques que vous apprécierez



si vous aimez les after,



vous ne vous prenez pas trop au sérieux,



vous respectez les consignes de nos 6 coachs,



vous êtes disponible pour participer à quelques compétitions accessibles à toutes et tous,

3 canaux de communication au sein du club des Fondus de la Marche Nordique



Messagerie WhatsApp

- Support des échanges informels entre les adhérents et le bureau
- Informations de dernières minutes.



Courriel La Gazette des Fondus

Envoi hebdomadaire, il contient:

- Les activités sportives de la semaine
- L'agenda des événements sportifs à venir
- L'historique du club, les anniversaires
- La communication officielle du club.



Web des Fondus:

www.fondus-mn.club

- Présentation du club et ses activités
- Historique des activités sous la forme d'un Blog
- Trombinoscope des adhérents
- Agenda annuel des courses
- Album photos de nos compétitions
- Lien direct vers Sporteam.

Agenda des activités

Notre club utilise **Sporteam** pour gérer le planning des activités sportives. Cette application est optimisée pour mobile. Agenda des différentes activités proposées avec toutes les informations nécessaires comme les horaires, le lieu de rendez-vous enfin la plateforme vous permet de confirmer votre participation pour une meilleure organisation des coachs.

Accès via <https://www.sporteam.fr/>

Nos horaires des séances sont le mercredi de 18h30 à 19h45 séance aux bois de Boissy. Le point de rendez-vous est le parking de la médiathèque de Taverny. Et le samedi de 9h à 12h00 en forêt de Montmorency 95. Le point de rendez-vous est le parking du Pin brulé.

En dehors des séances encadrées, des sorties supplémentaires dans le Val d'Oise et Vexin seront proposées régulièrement.

Le montant de la cotisation annuelle au club des Fondus de la Marche Nordique est de 90€. Nous vous offrons la possibilité de payer en 3 fois. La cotisation inclue les séances hebdomadaires, la licence annuelle de la fédération FNSMR et son assurance.

Un certificat médical de moins de 1 an stipulant l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou à la marche nordique vous sera nécessaire pour obtenir votre licence et valider votre inscription.