Stage de marche nordique spécial débutants

Posté par: marchenordiquelyon
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

STAGE DE MARCHE NORDIQUE SPECIAL DEBUTANTS

SAMEDI 28 et DIMANCHE 29 MAI

Venez vous initier, et découvrir tous les bienfaits de la marche nordique le temps d'un week-end :

- hébergement en gîtes 4/6 personnes dans un cadre agréable et convivial
- 2 demi-journées d'initiation et de pratique de la marche nordique, avec exercice personnalisés
- ateliers ludiques (sauts, jeux d'adresse, exercices de renforcement musculaire…)
- travail de la technique et du geste grâce à la vidéo
- 1 demi-journée de randonnée découverte en forêt ou au bord de l'eau

Ce stage d'initiation, encadré par des accompagnateurs en montagne instructeurs de marche nordique, s'adresse aux débutants, et met en œuvre une pédagogie éprouvée, la méthode OTOP, afin de vous assurer une progression rapide en nordic walking.

Formule tout inclus : Les bâtons vous sont fournis, et les repas du samedi midi au dimanche midi sont inclus. Transport non compris. Possibilité de covoiturer.

Lieu : Saint-Jean-La-Vêtre, dans le Forez, à 1h30 de Lyon

Tarif : 99 € le week-end tout compris (nourriture + hébergement + prêt de bâtons)

Renseignements/réservations sur www.aureliensanrey.fr ou 06.66.89.26.08