La **marche nordique est un sport complet et dynamique** qui fait fonctionner la plupart des muscles, accessible à tous, femmes et hommes, quelle que soit votre condition physique. Que vous sortiez d'une maladie, d'un parcours APA, ou simplement maintenir ou retrouver votre forme, Cancer Osons propose des **parcours hebdomadaires, le mardi ou le samedi de 9h30 à 10h30**, dans le parc Balzac, autour de l'étang Saint Nicolas à Angers, ou à l'exterieur d'Angers pour varier les plaisirs. Ils sont **encadrés par une animatrice sportive diplomée en Sport Santé**, pour vous aider à faire du sport et en tirer les meilleurs bénéfices sur le plan de la forme, de la santé, du moral, dans esprit convivial. Rejoignez-nous !

Bulletin d'inscription

Nom : _____ Prénom : _____

Rue : _____

Lieu dit : _____

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : _____

Téléphone fixe +33 /__/__/__/__/__ Téléphone mobile +33 /__/__/__/__/__

Mail : _____ @ _____

Séances ☐ **Mardi** ☐ **Samedi** (possibilité de s'inscrire pour les deux séances)

Prix de la séance encadrée 5 € (adhésion annuelle obligatoire 10 € par personne ou 15 € en couple)

Carnet de **10 séances : 50 €** / Location de bâtons possible (1,50 € /séance)

Planning des séances et lieux

www.cancer-osons.fr

En savoir plus auprès de Yannick 06 12 42 75 37