



# ACTIV'N YOU

ACTIVITÉS SPORTIVES **POUR TOUS**



➔ **NOUVEAU À PAILHÈS  
ET ALENTOURS**

## **Découvrez la MARCHÉ NORDIQUE**



La marche nordique est une activité de plein air et de bien-être accessible à tous, idéale pour la santé, la forme et la silhouette. ➔

**Découvrez une activité aux multiples bienfaits :**

**Tonifie 90% des muscles du corps**

**Renforce le système cardio-vasculaire et respiratoire**

**Fortifie les os et les articulations**

**Aide à la perte de poids**

**Activité ludique, conviviale et facile d'accès**

**T. 06 98 15 35 15**

**contact@activ-n-you.com**



## MARCHE NORDIQUE SAISON 20192020

**T. 06 98 15 35 15** ←  
contact@activ-n-you.com



### ACTIV'N NORDIC / SORTIE PLEINE NATURE

Dynamique et rythmée *tous les samedis\** de 9h00 à 11h00

Rythme modéré et adapté *tous les jeudis\** de 9h00 à 10h30

Forfait 1 an : 140€ par pers. / Sortie libre 1 pers. : 8€ / libre 2 pers. : 15€

**RDV SUR LE LIEU DE DÉPART TRANSMIS PAR MAIL OU SMS**

### ACTIV'N FIT' NORDIC

Séance d'1h15 combinant marche nordique & renforcement musculaire

Lundi\* : 10h00 - 11h15 / Mardi\* : 18h30 - 19h45

Mercredi\* : 8h30 - 9h45 / Jeudi\* : 20h00 - 21h15

Forfait 1 séance par semaine : 105€ / an

Forfait 2 séances par semaine : 170€ / an

Forfait 3 séances par semaine : 215€ / an

Sortie libre à l'unité : 10€ la séance

**RDV SUR LE PARKING DU CIMETIÈRE DE PAILHÈS**

### ACTIV'N NORDIC + FIT' NORDIC

Forfait 1 séance par semaine + sortie pleine nature : 170€ / an

Forfait 2 séances par semaine + sortie pleine nature : 225€ / an

Forfait 3 séances par semaine + sortie pleine nature : 270€ / an

### ACTIV'N SOLO / COURS PARTICULIERS

Apprenez la marche nordique individuellement ou à deux  
lors d'une séance d'1h30 en pleine nature

Séance solo : 40€ / Séance duo : 55€

\* hors vacances scolaires et jours fériés



## DEUX SEANCES GRATUITES POUR TESTER LA MARCHÉ NORDIQUE

- Une paire de chaussures de marche tige basse,
- Une tenue de sport/décontractée,
- Une bouteille d'eau et c'est parti !

**On vous prête gratuitement les bâtons** ←