

L'OMNISPORT FAIT SA

# + RENTREE

AVEC MA LICENCE FSASPTT PREMIUM,  
JE PRATIQUE SELON MES ENVIES

SAISON 2024/2025



## ASPTT Mont de Marsan Marche Nordique

L'ASPTT Mont de Marsan, c'est :

**1 club « ouvert à tous »**

1 adhésion unique à l'ASPTT pour ses 22 activités

Tarifs 2024 — 2025 (pour l'année)

**Adhésion spéciale 1 cours 75 €**

**Cours dispensés par un éducateur diplômé**

Questionnaire de santé à consulter obligatoirement avant la pratique

L'OMNISPORT FAIT SA

# + RENTREE

AVEC MA LICENCE FSASPTT PREMIUM,  
JE PRATIQUE SELON MES ENVIES

SAISON 2024/2025



## ASPTT Mont de Marsan Marche Nordique

L'ASPTT Mont de Marsan, c'est :

**1 club « ouvert à tous »**

1 adhésion unique à l'ASPTT pour ses 22 activités

Tarifs 2024 — 2025 (pour l'année)

**Adhésion spéciale 1 cours 75 €**

**Cours dispensés par un éducateur diplômé**

Questionnaire de santé à consulter obligatoirement avant la pratique

# MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est un sport de plein air, pratiqué le plus souvent en loisir. Mais attention, la marche nordique ne se résume pas à mettre un pied devant l'autre : elle se pratique à l'aide de bâtons conçus spécialement pour ce sport.

En marche nordique, les bâtons permettent de se projeter plus rapidement vers l'avant et sollicitent l'ensemble de vos muscles. A la différence de la randonnée, les bâtons ne sont pas posés verticalement en avant du corps mais sont orientés pointés vers l'arrière, comme en ski de fond. Grâce aux bâtons, le déplacement est rapide et l'attitude du marcheur nordique est athlétique.

Les cours sont dispensés par **Stéphane LABARTHE** : le lundi de 10h30 à 12h

	Activités	Participation Cours pour l'année sportive
<b>1 club ouvert à tous</b>	Animation	0€
	Badminton	0€
	Cyclo	0€
	Danse	Danse à partir de 61€ Au-delà de 2 danses <b>GRATUIT</b>
	Gymnastique	1 cours/sem 31€
	d'Entretien	2 cours/sem 36€
	Gym Santé	1 cours/sem 31€
	Hockey Roller	0€
	Kidisport (3à6ans)	89€
	Kidisport + (6à9ans)	89€
<b>Adhésion Unique pour les 22 activités</b>	Marche Nordique	40€
	Pêche *	0€
	Pétanque	0€
	Photographie	0€
	Pickelball	0€
	Pilates	1 cours/sem 61€ 2 cours/sem 101€
	Quilles	0€
	Randonnée	0€
	Roller	0€
	Tennis *	1 cours/sem 50€
	Tennis de Table	0€
	<b>Enfant 71€ Adulte 104€ + Participation annuelle aux cours</b>	Yoga
Zumba		1 cours/sem 56€

## RENSEIGNEMENTS

**Sylvie DAUNIS - Stéphane LABARTHE**

Tel : 06 81 01 42 54 - 06 83 50 93 63

Email : montdemarsan@asptt.com

Adresse : 396 chemin de Pémégnan  
40000 MONT DE MARSAN



L'ASPTT Mont de Marsan, c'est  
**1 club « ouvert à tous »**

1 adhésion unique pour ses 22 activités  
(Voir tableau ci-joint)



Toutes les informations concernant ces activités sont à découvrir sur notre site internet  
<https://mont-de-marsan.asptt.com>

Adresse : 396 chemin de Pémégnan  
40 000 MONT DE MARSAN

05 58 75 12 12

Email : montdemarsan@asptt.com

# MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est un sport de plein air, pratiqué le plus souvent en loisir. Mais attention, la marche nordique ne se résume pas à mettre un pied devant l'autre : elle se pratique à l'aide de bâtons conçus spécialement pour ce sport.

En marche nordique, les bâtons permettent de se projeter plus rapidement vers l'avant et sollicitent l'ensemble de vos muscles. A la différence de la randonnée, les bâtons ne sont pas posés verticalement en avant du corps mais sont orientés pointés vers l'arrière, comme en ski de fond. Grâce aux bâtons, le déplacement est rapide et l'attitude du marcheur nordique est athlétique.

Les cours sont dispensés par **Stéphane LABARTHE** : le lundi de 10h30 à 12h

	Activités	Participation Cours pour l'année sportive
<b>1 club ouvert à tous</b>	Animation	0€
	Badminton	0€
	Cyclo	0€
	Danse	Danse à partir de 61€ Au-delà de 2 danses <b>GRATUIT</b>
	Gymnastique	1 cours/sem 31€
	d'Entretien	2 cours/sem 36€
	Gym Santé	1 cours/sem 31€
	Hockey Roller	0€
	Kidisport (3à6ans)	89€
	Kidisport + (6à9ans)	89€
<b>Adhésion Unique pour les 22 activités</b>	Marche Nordique	40€
	Pêche *	0€
	Pétanque	0€
	Photographie	0€
	Pickelball	0€
	Pilates	1 cours/sem 61€ 2 cours/sem 101€
	Quilles	0€
	Randonnée	0€
	Roller	0€
	Tennis *	1 cours/sem 50€
	Tennis de Table	0€
	<b>Enfant 71€ Adulte 104€ + Participation annuelle aux cours</b>	Yoga
Zumba		1 cours/sem 56€

## RENSEIGNEMENTS

**Sylvie DAUNIS - Stéphane LABARTHE**

Tel : 06 81 01 42 54 - 06 83 50 93 63

Email : montdemarsan@asptt.com

Adresse : 396 chemin de Pémégnan  
40000 MONT DE MARSAN



L'ASPTT Mont de Marsan, c'est  
**1 club « ouvert à tous »**

1 adhésion unique pour ses 22 activités  
(Voir tableau ci-joint)



Toutes les informations concernant ces activités sont à découvrir sur notre site internet  
<https://mont-de-marsan.asptt.com>

Adresse : 396 chemin de Pémégnan  
40 000 MONT DE MARSAN

05 58 75 12 12

Email : montdemarsan@asptt.com