

---

## [Stage de marche nordique spécial débutants](#)

Posté par: [marchenordiquelyon](#)

sur 24 Nov, 2024

Catégorie : Divers

# STAGE DE MARCHÉ 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](http://www.aureliensanrey.fr) ou  
06.66.89.26.08