



**ATHLETIQUE CLUB  
SAINT-PALAIS SUR MER**

**ADHESION MARCHE NORDIQUE LOISIRS**  
**Saison 2022-2023 ADULTES**

Adhésion couvrant la période du 1er septembre 2022 au 31 août 2023, pour les séances des mercredis et dimanches, de 9h00 à 11h00.

Marche nordique loisirs ..... 50 euros

**La présente adhésion ne comporte pas d'assurance individuelle accident.**

Nom et prénom : .....

Adresse : .....  
.....

Mail : .....

Téléphone : .....

Je joins à mon bulletin complété et signé :

- Un chèque à l'ordre de l'AC Saint Palais d'un montant de cinquante euros.
- Un certificat médical d'aptitude pour la pratique de la marche nordique (avec la mention «en compétition» si vous voulez pouvoir vous inscrire à une épreuve de marche nordique chronométrée).

La marche nordique doit se pratiquer avec des chaussures de sport, une tenue de sport confortable et adaptée à la météo, une réserve d'eau (gourde ou bouteille dans un petit sac à dos – ceinture porte-gourde – camelBak - ...) et une paire de bâtons de marche nordique (les bâtons de randonnée ne sont pas adaptés à cette pratique).

Le club met à votre disposition une paire de bâtons pour les premières séances d'essai.

Les documents sont à donner lors d'une séance ou à envoyer par voie postale à :

Séverine RAMAKERS 4 rue du Bois Sombschet 17570 Les Mathes

Tél : 06 17 15 47 93

Mail : [severinemarchenordique@gmail.com](mailto:severinemarchenordique@gmail.com)

Date :

Signature :