



LA CALANQUAISE

Dimanche 13 avril 2025

Email : [nordicwalking-attitude@hotmail.fr](mailto:nordicwalking-attitude@hotmail.fr) Téléphone : 06 99 33 84 08

Site club : [www.nordicwalking-attitude.fr](http://www.nordicwalking-attitude.fr) Site Évènement [www.trail-la-calanquaise.com](http://www.trail-la-calanquaise.com)

Courrier : NWA CÔTE BLEUE 403 Chemin du Maufatan 13 820 Ensues la Redonne

## NOS FORMULES ET NOS ACTIVITES 2024 - 2025

**A chacun ses possibilités ! A chacun son programme !**

Faites un **point** avec Sandrine "Coach Athlé Santé FFA", Pour Choisir l'Activité et la formule qui vous correspond.

**FAITES VOUS DU BIEN & FAITES VOUS PLAISIR !**

**SPORTEZ-VOUS BIEN !**

L'équipe du NWA CÔTE BLEUE vous souhaite une belle saison sportive !

**L'ADHESION AU CLUB** valable la saison sportive : **15 €** LICENCE FFA ou FSQT en option et au choix.

### MARCHE NORDIQUE ou MARCHE SPORTIVE

Le Trim <b>Découverte</b>	1 Séance / sem <i>Novices uniquement</i>	<input type="checkbox"/> 85 € / le trim
Annuelle <b>2</b>	1 à 2 séances <i>selon niveau</i> / Sem	<input type="checkbox"/> 195 € / an
Option	La 3ème Séance sup / Sem	<input type="checkbox"/> 60 € / an

### Section FITNESS

- Running'Fit  Condition Physique **ou** Renforcement Musculaire  PILATES Ab'dos STRETCH
- |  |   |
|--|---|
| 1 Séance sup sur une adhésion Nordic ou RUN (Pack Fitness) | <input type="checkbox"/> 75 € / an <i>l'option sup.</i> |
| 1 séance / sem   | <input type="checkbox"/> 150 € / an                     |
| 2 séances / sem  | <input type="checkbox"/> 225 € / an                     |

### Section RUN / TRAIL

**Inclus RUN'FIT** 2 à 4 séances / Sem selon niveau de démarrage : évolutif  160 € / an

### LES PACKS COACH ATHLE SANTE

- \* **OPTION PACK FITNESS** Au choix 1 séance FIT sur la formule NORDIC **ou** RUN / TRAIL  75 € / an
- \* **OPTION PACK OPTIMAL illimité**  Nordic +  Run / Trail (sur validation du Coach) +  Fitness  330 € / an

### COACHING PERSONNALISE VITA'NUTRI'SPORT (VNS) ©

1 Séance BILAN initiale de 45 mn + 4 Séances en Coaching Personnalisées de 1h15

Avec Sandrine BARNICH - Coach Athlé Santé  
(Run /Trail /Marche Nordique/ Remise en forme / Pilates)

Tarif club **195 €**  
[Sandrinebarnich@free.fr](mailto:Sandrinebarnich@free.fr)



### NUTRITION SPORTIVE BIEN-ÊTRE ou spécifique COMPETITION

1 Consultation initiale de 1h15 + 4 Consultations de suivi 30-45mn  
2 ateliers collectifs « Autour de la nutrition »

Avec Camille JUNGERS - Coursus en Nutrition Sportive

Prendre contact auprès du NWA CÔTE BLEUE [Nordicwalking-attitude@hotmail.fr](mailto:Nordicwalking-attitude@hotmail.fr)

Tarif Club **220 €**

