



**ECLA
ALBI**

MARCHE NORDIQUE

**MARCHE NORDIQUE
RUNNING
REMISE EN FORME
REPRISE D'ACTIVITÉ
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**



**GARDEZ
LA FORME
AVEC L'ECLA**



#ECLAALBI

SUIVEZ-NOUS SUR  

ECLA-ALBI.NET



**#FIERS
DE NOS
ATHLETES**



LA MARCHE NORDIQUE C'EST QUOI ?



C'EST UNE MARCHE
DYNAMIQUE
ACCESSIBLE À TOUS
ELLE SE PRATIQUE
AVEC DES BATONS
SPÉCIFIQUES
EN PLEINE NATURE
ET EN TOUTES
SAISONS

SE MAINTENIR
EN FORME
SANS
TRAUMATISMES
EFFET POSITIF
BIEN ETRE
PHYSIQUE
ET MENTAL

SES EFFETS BÉNÉFIQUES ?



#ECLAALBI

SUIVEZ-NOUS SUR  

ECLA-ALBI.NET

MARCHE
NORDIQUE

REMISE
EN FORME

REPRISE
D'ACTIVITÉ

MARCHE_NORDIQUE

ECLA À ALBI

LOISIRS

LES SÉANCES TRADITIONNELLES

DU LUNDI AU SAMEDI



LA SÉANCE CONSISTE À VARIER LES CIRCUITS PRÈS D'ALBI

(LE SÈQUESTRE - CARLUS - ROUFFIAC...
- LA BASTIDE DENAT - CUNAC)

EN UTILISANT PLUS OU MOINS LE RELIEF DU TERRAIN AFIN D'AUGMENTER L'ENDURANCE, LA TONICITÉ ET L'ADAPTABILITÉ.



LES SÉANCES ONT LIEU DEHORS, EN GROUPE ET DURENT 2 HEURES INCLUANT ECHAUFFEMENTS ET ETIREMENTS LE LIEU CHANGE EN FONCTION DU JOUR DE LA SEMAINE

(ORGANISATION D'UN CO-VOITURAGE)

EQUIPEMENT NÉCESSAIRE :

LES BÂTONS SPÉCIFIQUES ADAPTÉS

À VOTRE TAILLE SONT PRÊTES PAR LE CLUB.

TENUE SPORTIVE, CHAUSSURES À TAILLE BASSE

MAIS AVEC BONNE ACCROCHE,

PETIT SAC À DOS POUR L'EAU INDISPENSABLE.



LE CLUB ORGANISE D'AUTRES MANIFESTATIONS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE :

- DES SORTIES DOMINICALES ENCADRÉES PAR LES MONITEURS DU CLUB
- DES ACCOMPAGNEMENTS À DES TRAILS NORDIQUES CERTAINS WEEK ENDS
- DES STAGES EN FRANCE OU À L'ÉTRANGER (PYRÉNÉES, CORSE, ESPAGNE, CAP VERT)

#ECLAALBI








SUIVEZ-NOUS SUR  

ECLA-ALBI.NET

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

PRÉPARATION PHYSIQUE

PLANNING DES ENTRAINEMENTS 2018|2019 GROUPE LOISIR

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H/ 11H	<u>Marche Nordique</u> PRATGRAUSSALS	 	<u>Marche Nordique</u> T1 LE SEQUESTRE T2 T3 CARLUS		<u>Marche Nordique</u> T1 CUNAC puis Labastide-Dénat T2 ROUFFIAC T3 LE SEQUESTRE	<u>Marche Nordique</u> 10h00 /12h00 T1 CUNAC puis Labastide-Dénat T2 ROUFFIAC T3 CARLUS
14H30/ 16H		<u>Réservé à la Marche Nordique Santé (marche lente)</u> PRATGRAUSSALS		<u>Marche Nordique avec Joëlle</u> 14h00-16h00 CHAQUE MOIS UN LIEU DIFFERENT	<u>Marche Nordique</u> (1 ^{er} et 3 vendredi du mois) 14h30-16h30 FORET DE SIVENS	
18H/ 20H	<u>Urban Training</u> 18h15/20h00 PRATGRAUSSALS (période hivernale : COLLEGE BALZAC)	  	<u>Running</u> STADIUM D'ALBI	<u>Préparation Physique</u> <u>Travail d'appuis</u> STADIUM D'ALBI	<u>Trail</u> 18h15/20h00 CAMBON CUNAC PUYGOUZON CARLUS LE SEQUESTRE	 
			<u>NORDIQUE FIT avec Christine</u> 18h30/20h00 STADIUM D'ALBI	<u>Marche Nordique avec Simone</u> 18h30/20h00 <u>Période automnale et estivale</u> LIEUX VARIABLES		

ECLA ALBI
MAISON DES SPORT
283 AVENUE COLONEL TEYSSIER
81000 ALBI

CONTACT
BENOIST LEDUC
TEL : 06 14 89 93 37

#ECLAALBI

SUIVEZ-NOUS SUR  

ECLA-ALBI.NET



#FIERS
DE NOS
ATHLETES



● **COTISATION ANNUELLE : 190 €**

Tarif famille : 170 € pour la 2e licence, 150 € pour la 3ème, 130 € pour la 4ème, 110 € pour la 5ème...

Règlement : chèque(s) (possibilité de paiement en plusieurs fois : JOINDRE LA TOTALITE DU PAIEMENT en précisant date d'encaissement au dos de chaque chèque), Chèques-vacances.

Attestation pour votre Comité d'Entreprise sur demande.

● **EQUIPEMENT**

- Le tee-shirt du club sera offert si premier renouvellement de la licence.

▶ Entourer la taille : **S M L XL XXL**

● **AUTORISATION / ENGAGEMENT**

● **Autorisation à l'image**

Le (la) soussigné(e), autorise le club à utiliser son image sur tout support destiné à la promotion des activités du club, à l'exclusion de toute utilisation à titre commercial. Cette autorisation est donnée à titre gracieux pour une durée de 4 ans et pour la France.

Si vous ne le souhaitez pas, veuillez cocher la case ci-contre (l'absence de réponse vaut acceptation)

● **Engagement**

En signant ce bulletin d'adhésion, j'accepte les règles de vie figurant sur le site du Club. .

Fait à _____, le _____

Signature , _____

Remettre ce bulletin d'adhésion + règlement licence + certificat médical pour les nouveaux .

ATTENTION : *tout dossier incomplet ne sera pas accepté.*