



## PLANNING PRÉVISIONNEL DU PROGRAMME DE MARCHÉ NORDIQUE

Madame, Monsieur,

Suite à la réunion d'information et de présentation du programme de marche nordique, vous vous êtes inscrit(e) à ce programme de prévention mis en place et animé par la Fédération Seniors Moselle. Grâce au soutien financier du Conseil Départemental de la Moselle et du Label Vie dans le cadre de la Conférence des Financeurs, il est entièrement gratuit.

Il se compose de 8 séances d'1h30 comprenant chacune une phase d'échauffement, des exercices techniques avec les bâtons, une marche autour de Peltre et des étirements.

Les séances auront lieu les **mercredis** de **10h30 à 12h00** et se dérouleront à **PELTRE** (départ de la marche sur le parking de la gare).

**Voici le planning prévisionnel des différentes séances (certificat médical obligatoire) :**

- Séance 1 : 05/04/2017
- Séance 2 : 26/04/2017
- Séance 3 : 03/05/2017
- Séance 4 : 10/05/2017
- Séance 5 : 17/05/2017
- Séance 6 : 24/05/2017
- Séance 7 : 31/05/2017
- Séance 8 : 07/06/2017

**Inscriptions obligatoires auprès de France GUYENET  
au 06.72.77.46.86 avant le 31 mars 2017**

Comptant sur votre présence, je vous prie de croire en l'assurance de mes salutations les meilleures.

Hélène GIRARD  
Responsable Sport  
Fédération Seniors Moselle  
3, place Saint-Martin  
57 000 METZ  
03.87.36.13.05



**CONFERENCE DES FINANCEURS DE LA MOSELLE**