

# la Marche NORDIQUE

cadre  
exceptionnel

tonique!

Bien  
Être

de  
L'EXPERT  
au  
DÉBUTANT



# Marche Nordique

La marche nordique est une pratique complète et équilibrée, qui utilise les pistes damées et sécurisées. C'est une activité dynamique, un temps à l'écoute de soi dans un bel environnement.

ACCESSIBLE À TOUS, la marche nordique apporte bienfait pour le corps et l'esprit, et se pratique dans une ambiance conviviale !

Bâtons  
spécifiques  
fournis

## QUAND et où

- Puy Saint Vincent 1400 et 1600  
- Vallouise Pelvoux  
- Et partout ailleurs sur demande !  
Toujours sur réservation.  
Créneaux de 1h40 ou 2h30.

Existe  
aussi en  
nocturne !  
Renseignez-  
vous.

## combien

1h40 = 14 €/adulte ; 10 €/enfant  
2h30 = 23 €/adulte ; 18 €/enfant  
Si départ de Puy Saint Vincent  
1400, prévoir 5 € de remontée  
mécanique.

## ELODIE LARIVE

Doublement diplômée des titres d'accompagnatrice en montagne et d'éducatrice sportive, j'aime proposer des sorties qui associent la nature au bien-être.



I SPEAK  
ENGLISH!



FB : [marche nordique en Ecrins](https://www.facebook.com/marche.nordique.en.ecrins)  
[elodielarive@hotmail.com](mailto:elodielarive@hotmail.com)

+33 6 99 42 66 82

