

**l'UFOLEP vous propose de  
découvrir les biens faits d'une nouvelle activité dans l'Yonne**

# Marche



# Nordique

Elle s'adresse à tout public,  
quelque soit l'âge ou la condition physique, .  
Elle allie fitness en plein air et marche active.

**Par sa facilité et par sa dimension « Sport – Santé »,  
cette activité s'adresse à toutes les personnes souhaitant :**

- > Pratiquer une discipline très conviviale et familiale,
- > Maintenir ou renouer avec l'activité physique,
- > Rencontrer d'autres personnes,
- > Retrouver une silhouette affinée et tonifiée,
- > Acquérir un bien être général,
- > Retrouver le goût de l'effort et l'envie de se dépenser.

## Dispositif :

- Le Comité Départemental UFOLEP de l'Yonne propose aux associations un cycles de 6 séances d'1 heure d'initiation à la Marche Nordique
- période de septembre à novembre et de mars à juillet
- 10 licenciés maxi par cycle

## Soutient :

- Soutient financier (15€/h) pour les associations qui mettent en place une garderie d'enfant en parallèle

## Obligation :

- l'association doit être affiliée à l'UFOLEP Yonne
- licences UFOLEP obligatoire pour tous les pratiquants
- l'association doit nous fournir les factures des dépenses pour la garderie

Vous pouvez télécharger le formulaire d'inscription sur le site :  
<http://www.ufolepyonne.org>

Pour plus de renseignement vous pouvez nous contacter :

Tél : 03.86.46.80.62  
mail : [ufolepyonne@orange.fr](mailto:ufolepyonne@orange.fr)  
Site: <http://www.ufolepyonne.org>