

POURQUOI REJOINDRE UN CLUB FFA ?

- Car la Fédération Française d'Athlétisme est la seule Fédération délégataire de la marche nordique depuis 2009
- Pour profiter d'une activité accessible à tous, quel que soit son niveau ou sa condition physique
- Pour pratiquer une activité physique régulière en groupe
- Pour progresser dans sa pratique, encadré par des entraîneurs formés et qualifiés
- Pour bénéficier de nouvelles séances d'entraînement et accéder aux événements et compétitions de marche nordique



FAITES LE PREMIER PAS !

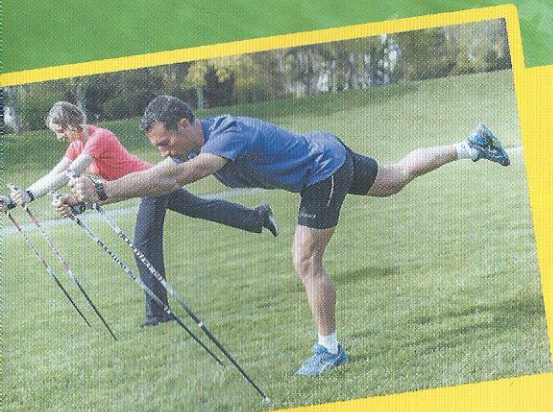
Des entraîneurs diplômés seront présents pour vous initier. Vous aurez l'opportunité de faire les **"Premiers Pas"** : le baptême de la marche nordique. Ainsi, ils vous apprendront la technique et vous apporteront de précieux conseils pour pratiquer cette activité et progresser.

LE PASSEPORT MARCHÉ NORDIQUE DE LA FFA

Véritable outil de valorisation de la progression technique et physique des pratiquants, le passeport marche nordique est constitué de trois étapes de niveaux graduels : Bâtons de Bronze, Bâtons d'Argent et Bâtons d'Or.



Exclusivement proposés dans les clubs FFA, le **NORDIC'Fit** et **Nordic'Fit CARDIO** alternent renforcement musculaire et marche nordique en musique. Situés au croisement de la marche nordique, du circuit training et du fitness, NORDIC'Fit est un concept accessible et évolutif, avec différents niveaux, permettant à toute personne de pouvoir en bénéficier et l'apprécier.



Les entraîneurs formés par la Fédération sauront répondre à vos attentes pour vous permettre d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés. Vous bénéficierez ainsi de conseils et d'un accompagnement personnalisé (plan d'entraînement, prévention des blessures, ...) toute l'année. En rejoignant l'un des **2500 clubs**, vous trouverez un lieu pour vous entraîner et un groupe pour vous motiver !



UNE SORTIE RUNNING ENTRE AMIS POUR VOUS ENTRETIENIR ?



OBJECTIF 3H30 AU MARATHON ?



DÉCOUVRIR LE TRAIL ?

Création graphique © Illustraport - Crédits photos : MASP - Y. Quemener, Benjamin, Lelucpe et JACS

VOTRE CLUB D'ATHLÉTISME

ATHLETIC PHILIPPIDES CLUB DE BAR SUR LOUP

0628237704

www.athleticphilippides.com

Tout le calendrier, vos résultats sur www.jaimecourir.fr