



V'HannuPieds
 v.hannupieds@gmail.com
Saison 2019

Cycles de Journée Découverte et d'initiation (5 cours)
 à la marche nordique.

Mars 2019 HANNUT				
Adresses RV	Dates	Heures	Cours	Prix
Château Grégoire Parking piscine communale rue de Thouars 4280 Hannut	Sa 16 mars	10h à 11h30	Découverte	10€
	DI 17 mars		Cours 1 - Mains	50€
	Sa 23 mars		Cours 2 - Posture	
	Di 24 mars		Cours 3 - Rotation	
	Sa 30 mars		Cours 4 - Pieds	
	Di 31 mars		Cours 5 - Recap	
Avril 2019 BRAIVES				
Ancienne gare de Braives rue du via 20 4260 Braives	Sa 6 avril	10h à 11h30	Découverte	10€
	Di 7 avril		Cours 1 - Mains	50€
	Sa 13 avril		Cours 2 - Posture	
	Di 14 avril		Cours 3 - Rotation	
	Sa 20 avril		Cours 4 - Pieds	
	Di 21 avril		Cours 5 - Recap	
Mai et Juin 2019 : uniquement balades (cfr ci-dessous)				
Juillet 2019 HELECINE				
Domaine Provincial Parking rue A.Dewolf 2 1357 Hélocine	Sa 6 juillet	10h à 11h30	Découverte	10€
	Di 7 juillet		Cours 1 - Mains	50€
	Sa 13 juillet		Cours 2 - Posture	
	Di 14 juillet		Cours 3 - Rotation	
	Sa 20 juillet		Cours 4 - Pieds	
	Di 21 juillet		Cours 5 - Recap	

Aout 2019 LINCENT				
Hall des Sports rue des Ecoles, 6 4287 Lincen	Sa 3 aout	10h à 11h30	Découverte	10€
	Di 4 aout		Cours 1 - Mains	50€
	Sa 10 aout		Cours 2 - Posture	
	Di 11 aout		Cours 3 - Rotation	
	Sa 24 aout		Cours 4 - Pieds	
	Di 25 aout		Cours 5 - Recap	
Septembre et Octobre 2019 : uniquement balades (cfr ci-dessous)				
Novembre 2019 BURDINNE				
Ferme de la Grosse Tour, rue de la Burdinale, 6 4210 Burdinne	Sa 2 novembre	10h à 11h30	Découverte	10€
	Di 3 novembre		Cours 1 - Mains	50€
	Sa 9 novembre		Cours 2 - Posture	
	Di 10 novembre		Cours 3 - Rotation	
	Sa 17 novembre		Cours 4 - Pieds	
	Di 18 novembre		Cours 5 - Recap	

L'inscription à la séance « Découverte » est obligatoire et s'effectue par mail :

v.hannupieds@gmail.com ou via Facebook (page en construction).

L'inscription pour le cycle d'initiation se fait à l'issue de la séance « Découverte ».

La location des bâtons de marche nordique est comprise dans le prix.