

Journée Marche nordique & Yoga

Samedi 29 avril 2023
de 8h30 à 17h



Le **Comité du Rhône** et de la **Métropole de Lyon** vous propose une journée de remise à niveau marche nordique intégrant du yoga. Cette journée sera animée par **François QUERINI** bien connu en région Rhône Alpes pour la qualité de ses prestations.

Lieu : **Office des sports de Lyon**, quai Fillon 69007 Lyon, une salle nous sera réservée et nous profiterons du parc de Gerland.

Thèmes abordés : intégrations des fondamentaux du yoga, échauffement, marche nordique rappel des fondamentaux biomécanique, physiologie de l'effort, rythmes respiratoires, les équilibres, intériorité, ressourcement post effort.

Prix : **60€** par chèque à l'ordre du Comité du Rhône.

Places disponibles : **15**

Prévoir votre pique-nique pour la pose de midi, les boissons seront offertes par le Comité du Rhône.

Etre en tenue pour la pratique MN yoga, chaussures de sport et bâtons MN.
Au dos, le bulletin inscription à retourner avant le 24/04/2023.



Fiche d'inscription

Journée

Marche nordique & Yoga



NOM :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Portable :

Date de naissance :

Numéro de licence FFRandonnée :

Email (en majuscules) :

Personne à prévenir si besoin, NOM et prénom :

Téléphone/portable :

Fait à, le Signature :

