






↳ Composition du bureau

Président: Didier BRU
 tél. : 06 79 72 71 22 marchenordique18@gmail.com
 Vice Présidente : Gisèle BRU
 Trésorier : Laurent GOUSSET
 Secrétaire : Aline DESCHAUME
 Secrétaire adjointe : Aline VERNAY

↳ Animateurs

Didier BRU, Gisèle BRU, Marie-Hélène BIGUIER, Monique DE LA RUE, Delphine LETELU, Jean-Paul MINARD, Monique MINEO, Régine RONDIER, Martine TALLON

↳ Horaires des séances

<p>Marche Nordique :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lundi : 9h00 à 11h00 ✓ Lundi : 18h30 à 20h30 ✓ Mercredi : 9h00 à 11h00 ✓ Mercredi : 18h30 à 20h30 ✓ Jeudi : 18h30 à 20h30 	<p>Bungy Pump :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jeudi : 18h00 à 19h30 ✓ Samedi : 9h00 à 10h30 <p>Marche Nordique Santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mercredi : 11h à 12h00 <p>Randonnée pédestre :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dimanche (5 sur la saison) ✓ Jeudi ou Vendredi (périodicité à définir) 	<p> NOUVEL HORAIRE</p> <p> NOUVEL HORAIRE</p> <p> NOUVEAU</p>
---	---	---

- ✓ Possibilité de participer aux séances du CCAS au Val d'Auron le jeudi matin de 9h30 à 11h30 : se renseigner auprès de Didier.
- ✓ Rendez-vous au stade Yves du Manoir 1/4 d'heure avant le début de la séance ; en cas de changement ou d'annulation, les participants sont prévenus par mail et/ou SMS
- ✓ **Annulation des séances en cas d'alerte météo orange.**

↳ Tarif de l'adhésion : 65€ * (pour l'activité rando santé seule : 45€)

Ce tarif comprend la cotisation, la licence de la FFR-Fédération Française de Randonnée et l'assurance (IRA). Ce tarif permet aux adhérents de participer à plusieurs séances et plusieurs activités.

Chèque à établir à l'ordre de : « Bourges Nordic Walking ».

*73€ avec abonnement à la revue FFR « Passion Rando » (8 € les 4 numéros par an)

↳ Prêt des bâtons

Pour les personnes n'achetant pas de bâtons un forfait sera exigé à partir de janvier 2019 : 15€ pour la marche nordique, 30€ pour le Bungy Pump

↳ Certificat médical

- ✓ **Obligatoire** pour les nouveaux adhérents, pour les adhérents dont le certificat initial a plus de 3 ans, et pour les personnes ayant coché au moins une case « oui » à l'auto-questionnaire de santé*.
- Le certificat doit dater de moins de 1 an et spécifier « **aucune contre-indication à la pratique de la marche nordique** »)
- ✓ **Attestation signée et datée** de l'auto-questionnaire de santé* pour les anciens adhérents dont le certificat a moins de 3 ans.

*L'auto-questionnaire de santé et le modèle d'attestation sont à récupérer sur le site du club

ATTENTION :

- **Toutes nos infos sont envoyées par mail aux adhérents : bien vérifier qu'elles n'atterrissent pas dans votre boîte « SPAM » (Indésirables)**
- **Le site du club est à consulter régulièrement : www.bnw18.com**