

MARCHE RAPIDE

Hélène DESSACS

FONCTIONNEMENT GENERAL

Une technique de marche sportive pour maintenir sa forme en douceur. Grâce aux bâtons, la marche nordique est un sport dans lequel toute la musculature est sollicitée.

Possibilité de prêt de bâtons de marche

Distance parcourue entre 9 et 12 kms

Tenue de marche, chaussures tiges basses, eau, petit sac à dos, bâtons avec gantelet pour ceux qui en possèdent

Les lieux de départ peuvent varier mais seront toujours accessibles en transport collectif

Infos groupe facebook : [Toulouse Marche Nordique Capitole](#)

LIEUX ET HORAIRES

Mardi de 16 h 30 à 18 h 30

Premier cours d'essai **Mardi 13 septembre**, rendez-vous devant le Hall de l'Arsenal à 16h30

MODALITES D'INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du professeur responsable.

Si le droit sport n'a pas été payé à l'inscription, venir au DAPS entre le **19 septembre et le 26 octobre** muni de l'autorisation de paiement délivrée par l'enseignant, de la quittance de paiement des frais universitaires et d'un chèque de 20€ à l'ordre de l'Agent Comptable d'UT1 Capitole.

Inscription pédagogique en ligne obligatoire.



Même si votre rentrée est après le 12 septembre, rendez-vous au cours de sport qui vous intéresse dès la première semaine.