

Quelques règles élémentaires pour le bon déroulement d'une séance de marche nordique

- Mon adhésion est à jour,
- Je suis bien équipé du matériel (chaussures adaptées, bâtons, lampe 🏠 (pour les séances de nuit), etc.),
- Ma tenue est adaptée aux conditions météorologique ☀️ 🌧️ 🧘,
- Je n'oublie t'emporter de l'eau 🍷 et d'un sac à dos 🎒 ajusté,
- J'adhère aux consignes collectives pour faciliter aux animateurs le contrôle du groupe,
- Petit rappel, les animaux de compagnie sont interdits 🚫
- J'accepte que le parcours et la progression soient modifiés si les encadrants le juge nécessaire,
- Je viens seulement aux créneaux horaires qui me sont adaptés et conseillés par les coachs,
- Je respecte l'environnement 🌸 🌻 🌼 🍄 🍄 🍄
- Si je marche plus vite que le groupe, je reviens régulièrement sur mes pas.
- WhatsApp les annonces marche nordique me permet d'échanger, proposer des sorties off, des bons plans ...
- Whatspp marche nordique SLM, tu y retrouveras les messages importants épinglés afin de les retrouver facilement. Ne pas activer les messages éphémères sur ce groupe 🙏
- Je dois m'arrêter pour une pause physiologique en dehors des pauses prévues, je préviens un encadrant

Sportivement pour votre bien être,

Vos Animateurs Marche Nordique SLM,

Heidi, Marie-Claude, Loulou, Didier, Sylvain, Isabelle, Anne-Marie, Coco, Patricia