

Parce qu'il ne suffit pas de
savoir marcher
pour se retrouver... !!!



Les séances sont animées par Michèle.
Professionnelle expérimentée*,
Passionnée par la marche et la nature,
Elle vous guidera « hors des sentiers battus ».

Michèle est **Animatrice Sportive** diplômée
d'Etat (BPJEPS APT), **Accompagnatrice** de
randonnée moyenne montagne certifiée par la
Fédération Française de Randonnée Pédestre.
Entraîneur de marche nordique et de
bungypump certifié par la Fédération
Française d'Athlétisme.
Praticienne certifiée en massage Bien Etre
(sur table et assis) et sophro-relaxation.**

BPJEPS : Brevet Professionnel Jeunesse, Education Popu-
APT : laire et Sport, Activités Physiques pour Tous.
* : Carte professionnelle N° 09413ED0090 délivrée
: par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.
** : Instituts Cassiopée et Joël Savatosfski.



l'association vous accueille
aux conditions suivantes

Cotisations (Adhésion + licence)

Année Sportive : du 15 septembre au 30 juin

Randonnée + Marche Nordique

Adhésion : 110 €/an

Adhésion préférentielle* : 80 €/an

L'Energie en Marche vous prête gracieusement
ses bâtons de marche nordique (un mois).

BungyPump

A la séance pour une pratique occasionnelle
(10 euros) ou au ticket (carnet de 10 à 80 euros)
incluant la location des bâtons de BungyPump.

Stretching-Relaxation

Adhésion : 40 €/an

Massage Bien Etre (forfait de 6 heures)

Adhésion : 190 €/an

Adhésion préférentielle* : 110 €/an

Licence assurance incluse : 25 €/an.

Fédération Française d'Education Physique et de
Gymnastique Volontaire.

* **sous certaines conditions**



ACTIVITES

Sport - Santé - Loisir - Bien Etre

Randonnée Pédestre Marche Nordique

Accessibles et Adaptables à
TOUS NIVEAUX



Contact

Michèle Estella : 06 32 56 60 63



L'Energie en Marche
Maison des Associations
19, rue du Monument
94500 Champigny-sur-Marne
leneurie.en.marche@gmail.com
leneurie-en-marche.com
Association loi 1901 N° W942004795
Siret N° 795 070 523 00027