

ACTIVITÉS PLEINE NATURE

avec Nathalie HAY



Nath'ure Nordic
Marche nordique «OTOP» - Nordic Yoga - Running

NORDIC YOGA®

2 séances/mois 20€/séance 90€/5 séances

- 1 vendredi/mois: 18H00-20H00
- 1 samedi/mois: 9H30-11H30



@Nathaliehay1



06.98.83.61.70



@Nath'ureNordic @Nathaliehay

STAGES

- 2 stages/an marche nordique
- 2 stages/an nordic yoga®

PROFESSIONNEL

Devis sur demande

Séances pour des entreprises,
associations, club, sport sur
ordonnance...

COURS INDIVIDUELS

Devis sur demande

Marche nordique et course à
pied



MARCHE NORDIQUE

3 séances /semaine

147€/an

- Lundi 18H30-20H00: débutants
Reprise des fondamentaux, gestuelle marche nordique "
- Mardi 18H30-20H00: expérimentés
- Mercredi 9H00-10H30: expérimentés



@MarcheNordiqueNature



06.98.83.61.70

