

A partir du mardi 15 septembre,
avec les animateurs de l'ARPO,
retrouvez les bienfaits de la MARCHÉ NORDIQUE
les mardi et vendredi de 9h à 11h30 !

Pour connaître animateur et lieu de départ, RV sur le blog <http://www.manord.fr/>

Possibilité de regroupement à titre privé à 8h45 les mardi et vendredi sur le parking de Casino avenue Rodolphe d'Aymard.

le covoiturage est sous la responsabilité des chauffeurs.

Dans ce cas, tous les occupants du véhicule porteront un masque à l'aller et au retour, et descendront du véhicule avec le masque.

Utilisation de gel hydro-alcoolique avant et après les trajets.

La responsabilité de l'ARPO n'est engagée qu'à partir du lieu de RV de départ et non du lieu de covoiturage.

Chaque participant aura donc avec lui **masque, gel hydro-alcoolique, lingettes**, pochette pour les déchets.

Il observera strictement les consignes données par l'animateur.

Le groupe « Initiation » débutera également le mardi 15/9.

Des bâtons ajustables pourront être prêtés aux nouveaux pratiquants pour les séances d'essai. Ceux-ci seront systématiquement désinfectés avant utilisation par l'animateur. En fin de séance, le pratiquant-élève fait de même avant de les rendre.

Les séances d'échauffements et d'étirements se font à une distance de **2m** les uns des autres. De même sur les parcours, 2m entre chaque participant, 1m en latéral.

En cas de signes de Covid qui suivront une séance, prévenir immédiatement l'animateur puis la présidente qui mettra en place la procédure de suivi.

Vous trouverez sur le blog à éditer :

bulletin d'adhésion individuelle ou couple, droit à l'image
modèle de certificat médical.

joindre le chèque de règlement, et remettre les 4 documents sous enveloppe, soit à un animateur, soit à la présidente
soit à adresser à Maison des associations

384 route de Caderousse, 84100 ORANGE

Bonne marche nordique, ayez plaisir à retrouver la nature, l'ambiance amicale des séances, et faites-vous du bien !

Bernadette, Marie, Bernard, André, Daniel, Patrick,
animateurs dévoués de Marche Nordique
et Marie-Frédérique, présidente de l'ARPO