



Saison 2018 & 2019

Les rendez-vous de Marche Nordique du 1er cycle

- ✓ **Lundi** : 8h30 - 10 h et 10h15 - 12h (niv 2 et 3)
- ✓ **Mardi** : 15h30 - 16h30 marche nordique santé (**Nouveau**)
- ✓ **Mercredi** : 15h - 16h30 - débutants et niv 1-2-3
- ✓ **Jeudi** : 18h30- 20h - débutants et niv 1-2-3 (**gilet fluo et lampe frontale obligatoire !**)
- ✓ **Vendredi** : 9h-10h30 (**nouveau**) et 10h -11h30 - débutants et niv 1- 2-3

Dates	Villes	Lieux de départ
Du 3 au 9 septembre	La Pommeraye Révision de la technique	Parc des Rinnières (à l'entrée du parc)
Du 10 au 16 septembre	La Pommeraye (Vignes et coteaux)	Moulin de la Roche Evière (Course de Côte 1 ère à G après la passerelle ou 1 ère à Drt avant, suivant d'où on vient !)
Du 17 au 23 septembre	Chalonnnes sur Loire (Bords du Layon)	Parking de la piscine Test de forme
Du 24 au 30 sept	St Quentin en Mauges	Parking à 50m droite après l'église, route du Pin en mauges
Du 1 au 7 octobre	St Laurent du Mottay	Place de l'église
Du 8 au 14 octobre	Montjean sur Loire (Bords de Loire)	Bout du pont de Montjean (côté Champtocé)
Du 15 au 21 octobre	Chalonnnes sur Loire (Bords de Loire et coteaux)	Parking de St Vincent A l'entrée de Chalonnnes au rond point prendre à G sur 500m et descendre à G avant le virage .
Vacances de la Toussaint 22 oct au 4 nov 2018 la reprise se fera à la boire de Champtocé sur loire la semaine du 5 au 9 nov 2018		

Les entraîneurs de marche nordique

- Marie France Genty : 06.81.22.36.05
- Jean François Forget : 06.85.29.69.31
- Véronique Burban : 06.23.34.56.60
- Mickael Morillon : 06.21.54.56.28
- Rivet Francisque : 06 02 25 46 59

- Niveau 1: marche de 4 à 5 km/ h
- Niveau 2 : marche de 5 à 6 km/h
- Niveau 3 : marche de 6 à 8 km/ h