


Les rendez-vous de Marche Nordique : Saison 2025-2026-3eme cycle

Les entraineurs de marche nordique

- **Lundi** : 8h30-10h niv 1-2 et 10h15-12h niv 2 et 3
- **Mardi** : 16h-17h Marche nordique Santé
- **Mercredi** : 15h - 16h30 - niv 1-2- 3
- **Jeudi** : 18h45- 20h15-niv 1-2-3
- **(gilet fluo et Lampe frontale obligatoire le jeudi !)**
- **Vendredi** : 9h-10h30 niv 1-2 et 10h -11h30 niv1-2

- Mickael Morillon : 06.21.54.56.28
- Maillard Mathis : 06.40.09.86.56
- Marie France Genty : 06.81.22.36.05
- Jean François Forget : 06.85.29.69.31
- Pascal Bouquet : 06.29.49.55.54
- Françoise Jeanneteau : 06.30.64.45.48
- Jean Pierre Abelard : 06.86.50.68.02
- Christine Boré : 06.80.03.95.12
- Alain Sourice : 07.69.53.40.43
- Lise Réthoré : 06.03.53.74.76
- Denis Gaudin : 06.95.78.16.95

Dates	Villes	Lieux de départ
Du 5 au 11 Janvier 2026	Champtocé sur Loire Analyse de la technique	Boire de Champtocé... dès en rentant (Plan d'eau près de la voie de chemin de fer)
Du 12 au 18 Janvier 2026	St Florent le Vieil	Au Mont Glone Parking de la PISCINE / Terrain de foot
Du 19 au 25 Janvier 2026	Montjean sur Loire <i>Bord de Loire</i>	Parking à droit apres le Pont de Montjean quand on vient de Montjean et qu'on va vers la 23
Du 26janv au 1 fév 2026	Chalonnnes	Les Goulidons Prendre entre les Pompiers et le Cimetière et filer sur 900m
 Sortie club " La NORDIC CANCER" 1km 5km- 8km-12km-17km Le dimanche 1 février 2026 au Château de Brissac (49) (Inscription individuelle: https://www.cancer-osons.fr/actions/nordicancer/)		
Du 2 au 8 fév 2026	La Pommeraye	Parking des terrains de tennis
DU 9 au 15 Fév 2026	ST Laurent du Mottay	Parking de l' Eglise Fête les anniversaires janvier et février
Vacances de Février du 16 février au 1 er mars 2026 La reprise se fera le 2 mars 2026		



- Niveau 1: marche de 4 à 5 km/ h
- Niveau 2 : marche de 5 à 6 km/h
- Niveau 3 : marche de 6 à 9 km/ h