

Les rendez-vous de Marche Nordique Santé Saison 2025-2026 3er cycle

- **Mardi** : 15H30-16H30 Marche nordique Santé
- **Jeudi** : 15H30-16H30 Marche nordique Santé

Les entraîneurs de marche nordique



- Mickael Morillon : 06.21.54.56.28
- Maillard Mathis : 06.40.09.86.56
- Marie France Genty : 06.81.22.36.05
- Françoise Jeanneteau : 06.30.64.45.48
- Lise Réthoré : 06.03.53.74.76
- Jean François Forget : 06.85.29.69.31

Dates	Villes	Lieux de départ
Du 5 au 11 Janvier 2026	Champtocé 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	1ere A Gauche après le pont de si on vient de Montjean "Sol de loire" Sablière de chez Brangeon
Du 26janv au 1 fév 2026	Chalonnes sur Loire	Parking de la Piscine



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