

Les rendez-vous de Marche Nordique : Saison 2025-2026-2eme cycle

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
• 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

- **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

Dates	Villes	Lieux de départ
Du 3 au 9 Novembre	Champtocé sur Loire (3 Ateliers Techniques sur circuit)	Parking à l'entrée de la Boire (plan d'eau près de la voie ferrée)
Du 10 au 16 Novembre	Le Mesnil en Vallée	Parking de la Mairie du Mesnil
Du 17 au 23 Novembre	Chalonnnes	Parking de St Vincent A l'entrée de Chalonnnes au rond point prendre à G sur 500m et descendre à G avant le virage
Du 24 au 30 Novembre	Montjean sur Loire (Circuit des Fours à Chaux)	Parking de la VNF à 400m du pont de l'île de Chalonnnes
Du 1 au 7 décembre	Chaufefonds-Sur-Layon	Site de Malécots Parking à coté de la "tour en bois" <i>Route de Rochefort (la Haye-longue)</i>
Du 8 au 14 décembre	Saint Martin du Fouilloux	Parking à l'entrée du bois
Du 15 au 21 déc 	La Pommeraye	Bois Gelée "Convivialité de Noel » <i>Fête les anniversaires de nov et Déc</i> <i>+Tous les autres mois ?...c'est NOEL !</i>

**VENDREDI SOIR 19 DECEMBRE 2025 : REPAS DE NOEL DU CLUB
ORGANISEE CETTE ANNEE PAR " LE GROUPE RUNNING LOISIR"
"MARCHEURS ET RUNNEURS " (Infos et sur inscription début déc)**

**Vacances de Noel du 21 déc au 4 janvier 2026
La reprise se fera le 5 janvier 2026**



**COACH
ATHLÉ
SANTÉ**

- 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