

Les rendez-vous de Marche Nordique : Saison 2025-2026-1er cycle

- **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

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

Dates	Villes	Lieux de départ
Du 8 au 14 septembre	La Pommeraye	Parc des Rinières à la Pommeraye <i>Séance de Reprise avec Ateliers Techniques</i>
Du 15 au 21 septembre	Montjean sur Loire <i>Entre Loire & Garenne</i>	Parking de la VNF à 400m du pont de l'île de Chalennes
Du 22 au 28 septembre	Chalennes Sur Loire <i>Pont de L'alleud</i>	Parking de la Guingette du Louet (route de Rochefort ..avant la base de kayak)
Du 29 sept au 5 oct	Villemoisan <i>Parcours A (La Foret)</i>	Parking du Stade de foot Route du Louroux Béconnais
Samedi 4 oct 2024 De 9 h à 12 h	<i>Journée Nationale de La marche Nordique</i>	Sortie club dans le layon (lieux a déterminer) <i>Chacun peut inviter quelqu'un a découvrir la MN</i>
Du 6 oct au 12 oct	St Quentin en Mauges	Parking à 50m droite après l'église, route du Pin en Mauges
Du 13 au 19 oct	ST Laurent du Mottay	Parking de la salle de sport <i>Fête les anniversaires juillet-Aout-Sept-oct</i>

Vacances de la Toussaint 20 oct au 3 nov 2025

La reprise se fera le 4 nov 2025



**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

ENVIRONNEMENT

7 domaines pour faire la différence :

1. Bien manger
2. Optimiser sa consommation d'énergie.
3. Se déplacer autrement.
4. Réduire ses déchets.
5. Réduire son empreinte numérique.
6. Choisir ses matériaux de construction & ameublement.
7. Mieux gérer sa consommation d'eau.

