



Saison 2019 & 2020

Les rendez-vous de Marche Nordique du 5^{ème} cycle



Horaires aménagées COVID19

- ✓ **Lundi :** 8h30 Niv2 - 8h45 Niv1 - 2
- ✓ 10h30 Niv3 - 10h45 Niv3
- ✓ **Mercredi:** 15h Niv2 - 15h15 Niv 1 - 2
- ✓ **Jeudi :** 18h30 Niv2 - 18h45 Niv1 - 2
- ✓ **Vendredi :** 9H Niv2 - 9h15 Niv1 - 2
- 10h Niv2 - 10h15 Niv1 - 2

Un geste pour la planète :

Internet dans le monde aujourd'hui, C'est 9 milliards d'appareils (Smartphone, Ordinateur, serveur, box etc..).

A elle seule, la fabrication d'un ordinateur nécessite pas moins de 240kg de combustible fossiles, 22kg de produits chimiques et 1.5 tonnes d'eau !... Alors, qu'attendons-nous pour agir ?

Dates	Villes	Lieux de départ
Du 25 au 31 mai	St Germain des Prés	Terrain de Foot de St Germain des prés
Du 1 au 7 juin	St Laurent du Mottay	Place de l'église
Du 8 au 14 juin	St Quentin en Mauves	Prendre la route du Pin en Mauves Parking 50 m droite après de l'église (plan d'eau)
Du 15 au 21 juin	St Florent le Vieil	Au Mont Glone (en haut de st Flo) Parking de la PISCINE
Du 22 au 28 juin	La Pommeraye	Bois Gélé

Recommandation FFA et matériel obligatoire à chaque séance en période COVID 19 :



Distance entre deux personnes :=> 1.5 mètre d'espace côte à côte
=> 5 m en file indienne

-Masque -Gel Hydro-alcoolique - Bâtons MN personnels

Les entraîneurs de marche nordique :

- Marie France Genty : 06.81.22.36.05
- Jean François Forget : 06.85.29.69.31
- Véronique Burban : 06.56.69.03.72
- 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 9 km/ h