

## Les rendez-vous de Marche Nordique - Saison 2021-2022-1er cycle

- **Lundi** : 8h30-10h niv 1-2 et 10h15-12h niv 2 et 3
- **Mardi** : 15h30-16h30 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

### 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.



Dates	Villes	Lieux de départ
Du 6 au 12 septembre	<b>La Pommeraye</b> Ateliers renforcement et technique	Parc des Rinières (Valentin !) (Parking à l'intérieur du parc près du cabinet des notaires)
Du 13 au 19 septembre	<b>Chalonnnes Sur Loire</b>	Parking de la Piscine ( route de Rochefort ) Prendre la 1ere descente en arrivant de Chalonnnes
Du 20 au 26 septembre	<b>La Pommeraye</b>	Moulin de la Roche Evière (Course de Côte 1 ère à 6 après la passerelle ou 1 ère à Drt avant, suivant d'où on vient !)
Du 27 sept 3 oct	<b>St Germain des Prés</b>	Terrain de Foot (près de la voie de chemin de fer) de St Germain des prés
<b>Samedi 25 sept</b>	<b>Journée Nationale Marche nordique</b>	15H-17H parc des rinières La Pommeraye « Animations Marche nordique » "Les relais du Cœur "
Du 4 au 10 oct	<b>St Florent</b>	Au Mont Glone (en haut de st Flo) Parking de la <b>PISCINE</b>
Du 11 au 17 oct	<b>St Quentin en Mauges</b>	Parking à 50m droite après l'église, route du Pin en Mauges
Vacances de la Toussaint 23 oct au 7 nov 2021 la reprise se fera la semaine <b>8 nov 2021</b>		

### Les entraineurs de marche nordique

- Mickael Morillon : 06.21.54.56.28
- Marie France Genty : 06.81.22.36.05
- Jean François Forget : 06.85.29.69.31
- Pascal Bouquet : 06.29.49.55.54
- Francoise Jeanneteau : 06.30.64.45.48
- Jean Pierre Abellard :
- Christine Boré : 06.80.3.95.12
- Alain Sourice : 07.69.53.40.43

- 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