

Les rendez-vous de Marche Nordique - Saison 2021-2022-4eme 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
 - Vendredi :** 9H-10h30 niv 1-2 **et** 10h -11h30 niv1-2
- *Gilet fluo et Lampe frontale obligatoire le jeudi soir*

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 : 06.86.50.68.02
- Christine Boré : 06.80.03.95.12
- Alain Sourice : 07.69.53.40.43

Dates	Villes	Lieux de départ
Du 21 au 27 fév	St Florent le Vieil 3 ateliers : Technique- fractionnée-endurance	Au Mont Glone Parking de la PISCINE
Du 28 fév au 6 mars	Villemoisan Parcours B	Parking du Stade de foot Route du Louroux Béconnais
Du 7 au 13 mars	Chalonnnes	la Chapelle de St Barbe des Mines Parking en dessous à droite <i>Route de Rochefort</i>
Du 14 au 20 mars	Montjean sur Loire (Circuit des Fours à Chaux)	Parking de la VNF à 400m du pont de l'île de Chalonnnes
Du 20 au 27 mars	Chalonnnes Nouveau Parcours	SITE DE MALECOTS Parking à coté de la "tour en bois " <i>Route de Rochefort (la Haye-longue)</i>
Du 28 mars au 3 avril	La Pommeraye Nouveau Parcours	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 4 au 10 avril	St Quentin en Mauges	Parking à 50m droite après l'église, route du Pin en Mauges



- 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.

