

Les rendez-vous de Marche Nordique - Saison 2022-2023 - 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

Les entraîneurs 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
- 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

Dates	Villes	Lieux de départ
Du 5 au 11 septembre	La Pommeraye Ateliers découverte et technique	Parc des Rinières (Valentin !) (Parking à l'intérieur du parc près du cabinet des notaires)
Du 12 au 18 septembre	Chalonnnes Sur Loire (Bord de Loire)	Parking de la Piscine (route de Rochefort) Prendre la 1ere descente en arrivant de Chalonnnes
Du 19 au 25 septembre	Montjean sur Loire (Nouveau)	Parking du Plan d'eau Sol de Loire Ancienne Sablière de chez Brangeon <i>1ere a gauche après le pont si vous arrivez de Montjean+1km</i>
Du 26 sept 2 oct	St Germain des Prés "Pass "Technique"	Terrain de Foot (près de la voie de chemin de fer) de St Germain des prés
Du 3 au 9 oct	St Florent	Au Mont Glone (en haut de st Flo) Parking de la PISCINE
Du 10 au 16 oct	St Quentin en Mauges	Parking à 50m droite après l'église, route du Pin en Mauges
Du 17 au 23 oct	ST Laurent du Mottay	Parking de l' Eglise Fête les anniversaires juillet-Aout-Sept-oct
Vacances de la Toussaint 24 oct au 6 nov 2022 la reprise se fera la semaine 7 nov 2022		
Les foulées de Mauges Sur Loire le dimanche 20 novembre 2022...On compte sur vous !		

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.



- 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