

Les rendez-vous de Marche Nordique - Saison 2022-2023-4 eme cycle

Les entraîneurs de marche nordique

- **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

- 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 27 fév au 5 mars	St Florent le Vieil 3 ateliers :Technique- fractionnée- endurance	Au Mont Glone Parking de la PISCINE
Du 6 au 12 mars	Villemoisan Parcours B	Parking du Stade de foot Route du Louroux Béconnais
Du 13 au19 mars	Chalonnnes	Les Goulidons Prendre entre les Pompiers et le Cimetière et filer sur 900m
Du 20 au au 26	Montjean sur Loire (Circuit des Fours à Chaux)	Parking de la VNF à 400m du pont de l'île de Chalonnnes
Du 27 marsau 2 avril	Chalonnnes Nouveau Parcours	SITE DE MALECOTS Parking à coté de la "tour en bois " <i>Route de Rochefort (la Haye-longue)</i>
Du 3 au 9 avril	La Pommeraye	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 10 au 16 avril	St Quentin en Mauges	Parking à 50m droite après l'église, route du Pin en Mauges

Les vacances de Paques seront **du 17 au 30 avril 2023**
la reprise se fera **le mardi 2 mai 2023**



- 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.

