

Les rendez-vous de Marche Nordique : Saison 2023-2024-1er 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 4 au 10 septembre	Champtocé Sur Loire Parcours A Reprise Ateliers Techniques	Parking à l'entrée du plan d'eau (La Boire) Près de la voie de chemin de fer
Du 11 au 17 septembre	Chalonnnes Sur Loire (Parcours de l'Ile)	Parking de la Piscine (route de Rochefort)
Du 18 au 24 septembre	Villemoisan Parcours A (Foret)	Parking du Stade de foot Route du Louroux Béconnais
Du 25 sept 1er oct	La Pommeraye	Parking des Terrains de tennis
Du 2 au 8 oct	St Florent le Vieil Semaine portes ouvertes	Au Mont Glone (en haut de st Flo) Parking de la PISCINE...près du cimetière
Du 9 au 15 oct	St Quentin en Mauges	Parking à 50m droite après l'église, route du Pin en Mauges
Du 16 au 22 oct	ST Laurent du Mottay	Parking de la salle de sport Fête les anniversaires juillet-Aout-Sept-oct

Vacances de la Toussaint 23 oct au 5 nov 2023

la reprise se fera le **6 nov 2022**

Les foulées de Mauges Sur Loire le dimanche 19 novembre 2023...On compte sur vous !



COACH
ATHLÉ
SANTÉ

- 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.

