

Les rendez-vous de Marche Nordique : **Saison 2023-2024-2eme 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
- ***Marche douce** sur le créneau de **10h le vendredi**

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 6 au 12 nov	Champtocé Sur Loire Ateliers Techniques	Parking à l'entrée du plan d'eau (La Boire) Près de la voie de chemin de fer
Du 13 au 19 nov	Le Mesnil en Vallée	Parking de la Mairie du Mesnil
 Les Foulées de Mauges sur Loire dimanche 19 novembre 2023 "Relais marche nordique" en binôme pour "les maladies Cardio vasculaire" Départ 11h parc des Rinières a la Pommeraye		
Du 20 au 26 nov	Chalonnnes	Parking de St Vincent A l'entrée de Chalonnnes au rond point prendre à G sur 500m et descendre à G avant le virage
Du 27 nov au 3 déc	Montjean sur Loire (Circuit des Fours à Chaux)	Parking de la VNF à 400m du pont de l'île de Chalonnnes
Samedi 9 déc 2023 SORTIE CLUB	MONTREVAULT au Bois de l' Eppo (En foret)	Départ covoiturage 8h30 au parking du stade de La Pommeraye
Du 4 au 10 déc	St Florent le Vieil Boucle Evre et loire	Au Mont Glone Parking de la PISCINE / Terrain de foot
Du 11 au 16 déc	Chalonnnes	SITE DE MALECOTS Parking à coté de la "tour en bois " <i>Route de Rochefort (la Haye-longue)</i>
Du 18 au 24 déc 	La Pommeraye La ronde du Père Noel	Bois Gelée " Convivialité de Noel » Fête les anniversaires de nov et Déc +Tous les autres mois
Vacances de Noel du 25 déc au 7 janvier 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