

## Les rendez-vous de Marche Nordique : Saison 2024-2025-2eme cycle

- **Lundi** : 8h30-10h niv 1-2 et 10h15-12h niv 2 et 3
- **Mardi** : 16h-17h 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 Novembre	La Pommeraye	Parking des terrains de tennis (3 Ateliers Techniques sur circuit)
Du 11 au 17 Novembre	Le Mesnil en Vallée	Parking de la Mairie du Mesnil
Du 18 au 24 Novembre	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 25 au 1er décembre	Montjean sur Loire (Circuit des Fours à Chaux)	Parking de la VNF à 400m du pont de l'île de Chalonnnes
Du 2 au 8 décembre	Chaufefonds-Sur-Layon	Site de Malécots Parking à coté de la "tour en bois " Route de Rochefort (la Haye-longue)
Du 9 au 15 décembre	Saint Martin du Fouilloux (Nouveau )	Parking à l' entrée du bois
Vendredi 13 déc La Boucle du Pere Noel	MARCHE NORDIQUE NOCTURNE avec LES COUREURS	Rendez vous à 19h15 a bois gélée à La Pommeraye (gilet fluo et lampe frontale) *Suivi d'un moment de convivialité.
Du 16 au 22 déc 	La Pommeraye	Bois Gelée "Convivialité de Noel » Fête les anniversaires de nov et Déc <u>+Tous les autres mois !!!</u>

Vacances de Noel du 23 déc au 5 janvier 2025

La reprise se fera le 5 janvier 2025



- 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