

## Les rendez-vous de Marche Nordique : Saison 2024-2025-1er 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 9 au 15 septembre	La Pommeraye	Parc des Rinière à la Pommeraye Reprise Ateliers Techniques
Du 16 au 22 septembre	Montjean sur Loire Nouveau (Loire & Garenne)	Parking de la VNF à 400m du pont de l'île de Chalennes
Du 23 au 29 septembre	Chalennes Sur Loire	Parking de la Piscine ( route de Rochefort )
Du 30 sept au 6 oct	Villemoisan Parcours A (La Foret)	Parking du Stade de foot Route du Louroux Béconnais
Du 7 oct au 13 oct	St Quentin en Mauges	Parking à 50m droite après l'église, route du Pin en Mauges
Samedi 12oct 2024 De 9 h à 12 h	Journée Nationale de La marche Nordique (Portes Ouvertes)	Sortie Club dans le bois de Saint Martin du Fouillieux
Du 14 au 20 oct	ST Laurent du Mottay	Parking de la salle de sport Fête les anniversaires juillet-Aout-Sept-oct

Vacances de la Toussaint **21 oct au 3 nov 2024**  
La reprise se fera le **4 nov 2024**



**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.

