

Les rendez-vous de Marche Nordique : **Saison 2024-2025-3eme 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 entraineurs 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 Janvier 2025	La Pommeraye Ateliers techniques	Parc des Rinières (Valentin !) (Parking à l'intérieur du parc près du cabinet des notaires)
Du 13 au 19 Janvier 2025	St Florent le Vieil	Au Mont Glone Parking de la PISCINE / Terrain de foot
Du 20 au 26 Janvier 2025	Chaufonds sur Layon	SITE DE MALECOTS Parking à coté de la "tour en bois" <i>Route de Rochefort (la Haye-longue)</i>
Du 27janv au 2 fév 2025	Chalonnnes	Les Goulidons Prendre entre les Pompiers et le Cimetière et filer sur 900m
 Sortie club " La NORDIC CANCER" 5km-12km-17km Le dimanche 2 février 2025 au Chateau de Brissac (49) (Inscription individuelle: https://www.cancer-osons.fr/la-nordicancer/)		
Du 3 au 9 fév	ST Laurent du Mottay	Parking de l' Eglise Fête les anniversaires janvier et février
Vacances de Février du 8 au 24 février 2025 La reprise se fera le 25 février 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