



COACH
Athlé Santé
PARTENAIRE DE VOTRE FORME
ET DE VOTRE SANTÉ



Stage Marche Nordique BAUGE 49)

2 jours : Mardi 22 et mercredi 23 octobre 2019.

- **Quoi ?** ce stage marche nordique permet d'allier la marche nordique, la découverte de nouveaux sentiers et la convivialité en y associant des visites.
- **Où ?** situé entre DURTAL et BAUGE et ses environs).
- **Quand ?** Mardi 22 et mercredi 23 octobre 2019.
- **Qui ?** le stage s'adresse aux adhérents marcheurs nordiques du club de niveau groupe santé. (boucle de 6 à 9 kms en y associant des visites).
- **Combien de places ?** 17 personnes disponibles (+ la coach) = 18 personnes.
- **Encadrement :** Chantal Lévêque.
- **Hébergement et repas :** Gîte de le Petite Richardière à FOUGERE (49). Repas du mardi soirservit au gîte.
- **Véhicules nécessaires :** 2 minibus.
- **Prévoir** ses bâtons, un sac à dos pour la bouteille d'eau. Le pique-nique pour le lundi midi, une gourde, une valise à roulettes, linge de toilette, ses jeux ou autres pour la soirée du mardi.
- **Tarif par personne :** 125 €
Faire 2 chèques (le 1^{er} de 65 € sera encaissé à l'inscription et le 2^{ème} chèque de 60 € sera encaissé après le stage). (Les chèques à l'ordre du CAM Athlétisme).
- **Contact :** Chantal LEVEQUE.
Tél : 06 08 47 14 81 ou chantalleveque53@wanadoo.fr



PROGRAMME

BAUGE (49) 22 et 23 octobre 2019

Mardi 22 octobre 2019

- 8 h 00 : Départ du stade municipal de Mayenne.
- Départ pour une sortie, Marche nordique en forêt du Guedeniau. 6 kms.
- Pique nique.
- Visite de l'Apothicaierie à Baugé et Marche nordique à Vieil Baugé. 5 kms.

19 h 00 Retour au gîte.

Mercredi 23 octobre 2019

- 7h30 : Petit-Déjeuner
- Visite de la briqueterie des Rairies.
- Marche autour de Durtal. 3.5 kms.
- Pique nique.
- Marche nordique en forêt de Chambiers. 7 kms ou 9 kms.
- 17 h 00 : Retour à Mayenne.
- 19 h 30 : Repas à la crêperie Saint Martin.

- **Dépôt des inscriptions** : à partir du lundi 9 septembre (à remettre en mains propres sur les séances à Chantal ou Florence, ou dans notre boîte aux lettres : Chantal Lévêque Monthinault 53440 GRAZAY ou Florence Bar 2 rue Eric Tabarly 53100 MAYENNE). **L'inscription ne sera pas prise en compte si elle est déposée avant cette date.**

INSCRIPTION de BAUGE - 49.
au stage marche nordique du 22 et 23 octobre 2019

Dépôt des inscriptions : à partir du lundi 9 septembre.

(Remettre en mains propres sur les séances à Chantal ou Florence, ou dans la boîte aux lettres : Chantal Lévêque Monthinault 53440 GRAZAY ou Florence Bar 2 rue Eric Tabarly 53100 MAYENNE).

L'inscription ne sera pas prise en compte si elle est déposée avant cette date.

A rendre au plus tard le 21 septembre dans la limite des places disponibles.

Nom :

Prénom :

Adresse :
.....

N° de licence :

Adresse mail :@.....

Numéro de téléphone portable :

Allergies alimentaires s'il y en a :
.....

Règlement par chèque à l'ordre du CAM Athlétisme : 125 € (1x 65 € et 1 x 60 €)

Donner les 2 chèques à l'inscription (le 1^{er} chèque de 65 € sera encaissé à l'inscription et le 2^{ème} de 60 € sera encaissé après le stage).

Date :

Signature :