



Stage Marche Nordique PARCE SUR SARTHE 72)
2 jours : Mardi 21 et mercredi 22 septembre 2021.

- **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 Pincé, Parcé sur Sarthe, Mézeray, Asnières sur Vègre et ses environs).
- **Quand ?** Mardi 21 et mercredi 22 septembre 2021.
- **Qui ?** le stage s'adresse aux adhérents marcheurs nordiques du club de niveau groupe santé. (boucle d'environ 8 à 12 kms en y associant des visites).
- **Combien de places ?** 17 personnes disponibles (+ la coach) = 18 personnes.
- **Encadrement :** Chantal Lévêque.
- **Hébergement et repas :** Gîte de la Tuffière à Asnières sur Vègre 72). Repas du mardi soir servit par le restaurant de Fontenay sur Vègre 72.
- **Véhicules nécessaires :** 2 minibus.
- **Prévoir** ses bâtons, un sac à dos pour la bouteille d'eau. Le pique-nique pour le mardi 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

PARCE SUR SARTHE (72) 21 et 22 septembre 2021

Mardi 21 septembre 2021

- 8 h 00 : Départ du stade municipal de Mayenne.
- Marche nordique en forêt de Pincé. 6 kms ou 7 kms.
-
- Pique nique.
- . Marche nordique autour de Parcé sur Sarthe. 8 kms.
- Visite de la petite cité de caractère.
- 18 h 30 Arrivée au gîte.
- 20 h 00 : Repas.

Mercredi 22 septembre 2021

- 8 h 00 : Petit-Déjeuner
- Marche nordique en forêt de Mézeray. 11 kms.
- Pique nique.
- Visite du Manoir de la Cour ? et du village d'Asnières sur Vègre.
- 17 h 30 : Départ pour Mayenne.
- 19 h 30 : Repas lieu à définir.

- **Dépôt des inscriptions** : à partir du mardi 22 juin (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 PARCE SUR SARTHE- 72.
au stage marche nordique du 21 au 22 septembre 2021.

Dépôt des inscriptions : à partir du mardi 22 juin 2021.

(Remettre en mains propres sur les séances à Chantal ou Florence, ou dans la boîte aux lettres : Chantal Lévêque 4 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 30 juin 2021 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 :