

Programme Mars 2021 : Version 2 : INFOS MARCHÉ AVEC SOUSOU (jeudi et samedi)

- Inscription obligatoire via DOODLE
- **1 seul marche/semaine** (possibilité 2^{ième} séance si disponibilité la veille de la marche)
- 1 coach pour 5 marcheurs
- Si départ à 2 coachs (10 marcheurs) départ différé à 5min
- Les marches du samedi sont en **PRIORITE** aux personnes qui travaillent en semaine

Semaine 1 : le programme sera mis en ligne par semaine (les jeudis) pour éviter de saturer

lundi 1	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Christian & Yvonne)	Vallée du Cens Orvault Bourg	inscription
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sousou)	Vallée du Cens Sautron	inscription
mardi 2	10h - 11h45	marche nordique modérée (Roland)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	inscription
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Ruisseau de la Jaguère Rezé	inscription
	14h30 – 16h	marche nordique modérée (Emmanuelle)	Ruisseau de la Jaguère Rezé	inscription
	14H30 – 16h	marche nordique dynamique (Yann)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	inscription
mercredi 3	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sousou)	Chézine départ bd Chézine	inscription
	9h45 - 11h30	marche nordique modérée (Christian)	Château de la Tour Orvault	inscription
	10h - 11h45	marche dynamique (Roland & Yann)	Parc de la Gournerie St Herblain	inscription
	14h30 – 16h	marche nordique modérée (Christelle)	Parc de la Gournerie St Herblain	inscription
jeudi 4	8H30 parking Eglise Orvault vers Chapelle Bongarant (Sousou) Marche ENDURANCE 30-35KM à 5,5 km/h Retour vers 15H30 : prévoir pique nique			inscription
	9h45 - 11h30	marche nordique modérée (Céline)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	inscription
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sylvie)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	inscription
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland & Yann)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	inscription
	14h30 – 16h	marche nordique modérée (Céline)	Hippodrome	inscription
vendredi 5	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Yann)	Erdre et Gesvres Nantes	inscription
	9h45 - 11h30	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	inscription
	14h30 – 16h	marche nordique modérée (André)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	inscription
samedi 6	9H Covoit parking Eglise Orvault ou 9H45 parking Romeraye Lac de Vioreau Marche POUR TOUS de 10km + 2km vers la rigole alimentaire Retour Orvault vers 13H30 (Sousou & Yvonne)			inscription
	9H30-11h	marche nordique modérée (Christelle)	Vallée du Cens Sautron	inscription

Version 1

Semaine 2 : le programme sera mis en ligne par semaine (les jeudis) pour éviter de saturer

lundi 8	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle & Yvonne)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	inscription
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sousou)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	inscription
	14h30 – 16h	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Orvault Bourg	inscription
mardi 9	10h - 11h45	marche nordique modérée (Emmanuelle)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	inscription
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Lac de Beaulieu Couëron	inscription
mercredi 10	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland & Yann)	Hippodrome	inscription
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sousou)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	inscription
jeudi 11	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sylvie)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	inscription
	9h45 - 11h30	marche nordique modérée (Céline)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	inscription
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Ile Clémentine Sainte Luce	inscription
	14h30 – 16h	marche nordique modérée (Céline)	Chézine départ bd Chézine	inscription
vendredi 12	7H30 Covoit Eglise Orvault pour un départ à 8H au Bout de bois (Sousou) Marche ENDURANCE 42 km canal de nantes à brest (pique nique à prévoir)			inscription
	09h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Yann)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	inscription
	9h45 - 11h30	marche nordique modérée (Céline)	Chézine départ bd Chézine	inscription
	14H30 – 16h15	marche nordique modérée (André)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	inscription
samedi 13	9H Covoit Rest du mas des oliviers (St Herblain) pour départ 9H30 Bac de Basse Indre Marche pour tous destination St Jean de Boiseau le château de Pé (Sousou & Yvonne)			inscription
	9H30-11H	marche nordique modérée (Christelle)	Chézine départ bd Chézine	inscription
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Yann)	Petit Port Nantes	inscription