

Programme Septembre 2021 : Version 5

- Les **initiations** à la marche nordique sont gratuites et nous vous prêtons les bâtons. Mais l'inscription via DOODLE est obligatoire. L'inscription est validée si le « carré est vert ». N'hésitez pas à prendre contact si besoin.
- Venez 10min avant le début des marches
- Le programme est mis REGULIEREMENT à jour (pensez à vous inscrire à la NEWSLETTER)

Les séances "**Marche & Démarche**" ont pour objectif de découvrir ou re-découvrir les fondamentaux de la Marche nordique, avec une intention de faire évoluer en qualité et en fluidité sa propre démarche. Les séances sont bien adaptées pour les nouveaux adhérents qui découvrent la Marche nordique dans la continuité de la séance d'initiation, et bien sûr pour tous ceux qui ont envie de consolider leurs bases. Les séances sont accessibles à tous ; il n'y a pas d'allure spécifique associée. Pour des séances de qualité, le nombre des participants est limité à 10 personnes (sur inscription à partir du lien proposé).

Semaine 1 : V3

En plus : Marche & Démarche (André)

lundi	6	10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	Parc de la Gournerie St Herblain	-
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle & Fabienne)	Erdre et Gesvres Nantes	-
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Erdre et Gesvres Nantes	
mardi	7	10h - 11h44	marche nordique dynamique (Fabienne)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
		10h - 11h45	marche nordique modérée (Roland)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	La Pelousière St Herblain	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi	8	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		14h30 - 16h30	marche & démarche (André)	Hippodrome	INSCRIPTION
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	
jeudi	9	9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Sautron	
		14h30 - 16h	marche nordique modérée (Céline)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
samedi	11	10h - 11h45	Initiation Marche nordique (Céline)	Parc de la Gournerie St Herblain	inscription obligatoire
		9h30 - 11h	marche nordique modérée (Christelle)	Lac de Beaulieu Couëron	

Semaine 2 : V3

En plus : Marche & Démarche (André)

lundi	13	10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	-
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Lac de Beaulieu Couéron	-
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Sautron	
		18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Lac de Beaulieu Couéron	
mardi	14	10h - 11h45	marche nordique modérée (Emmanuelle)	Château de la Tour Orvault	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland & Fabienne)	Petit Port Nantes	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi	15	9h30 - 11h30	marche & démarche (André)	Hippodrome	INSCRIPTION
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sousou)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Hippodrome	
		18H30 - 20h	marche nordique dynamique (Béatrice)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
jeudi	16	Marche nordique endurance 20 kms à La Roche Ballue RDV 9H au bac de Basse Indre (Sousou)			
		9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Sautron	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland & Fabienne)	Ile Forget St Sébastien sur Loire	
		14h30 - 16h	marche nordique modérée (Céline)	Hippodrome	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Yves)	Château de la Tour Orvault	ANNULÉ
	19h15 - 20h30	Initiation Marche nordique (Céline)	Parc de la Gournerie St Herblain	inscription obligatoire	

Semaine 3 : V3

En plus : Marche & Démarche (André)

lundi 20	10h - 11h45	Initiation Marche nordique (Céline)	Parc de la Gournerie St Herblain	<u>inscription obligatoire</u>
	10h - 11h45	marche nordique modérée (Emmanuelle)	Vallée du Cens Orvault Bourg	-
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Yvonne)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	-
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sousou)	Vallée du Cens Sautron	-
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Chézine départ bd Chézine	
	18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
mardi 21	10h - 11h45	marche nordique modérée (Roland)	Ruisseau de la Jaguère Rezé	
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Lac de Beaulieu Couéron	
	18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi 22	9h30 - 11h30	marche & démarche (André)	Hippodrome	<u>INSCRIPTION</u>
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sousou)	Chézine départ bd Chézine	
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Sautron	
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Château de la Tour Orvault	
jeudi 23	9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Céline)	Chézine départ bd Chézine	
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
	14h30 - 16h	marche nordique modérée (Céline)	Château de la Tour Orvault	
	18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
	18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Yves)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
samedi 25	9h30 - 11h	marche nordique modérée (Christelle)	Parc de la Gournerie St Herblain	-

Semaine 4 : V5

En plus : marche modérée le samedi (Christelle)

ANNULE marche jeudi nocturne (Sousou)

lundi 27	10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	-
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Orvault Bourg	-
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sousou)	Lac de Beaulieu Couëron	-
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Lac de Beaulieu Couëron	
	18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
mardi 28	10h - 11h45	marche nordique modérée (Emmanuelle)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Sautron	
	14h30 - 16h	marche nordique dynamique (Yann)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	
	18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi 29	9h30 - 11h30	marche & démarche (André)	Hippodrome	INSCRIPTION
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Erdre et Gesvres Nantes	
jeudi 30	9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Céline)	Lac de Beaulieu Couëron	
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sylvie)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
	14h30 - 16h	marche nordique modérée (Céline)	Erdre et Gesvres Nantes	
	18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
	18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Yves)	Chézine départ bd Chézine	ANNULE
	Marche nordique endurance 20 kms NOCTURNE RDV 20h Canal de Nantes à Brest (Sousou)			ANNULE
samedi 2	9h30 - 11h	marche nordique modérée (Christelle)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	
	Marche nordique POUR TOUS de 12 kms à Brains (Sousou) RDV 8H30 parking Vigneau pour covoiturage			