

Programme Septembre 2022:

- 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 12 personnes (sur inscription à partir du lien proposé).

Semaine 1 : En plus – Marche & Démarche - Initiation

lundi	5	10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	Parc de la Gournerie St Herblain	-
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Erdre et Gesvres Nantes	-
		18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Erdre et Gesvres Nantes	
mardi	6	10h - 11h45	marche nordique modérée (Roland)	La Pelousière St Herblain	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	La Pelousière St Herblain	
		18h - 19h	condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi	7	9h30 – 11h30	Marche et Démarche (Christian)	Hippodrome	
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Camille)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	
		19h 20h30	Marche nordique dynamique (Béatrice)	La voie Verte La Chapelle sur Erdre	
jeudi	8	9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Camille)	Vallée du Cens Orvault Bourg	

		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Sautron	
		17h30 - 18h30	Pilates (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		18h30 - 19h30	condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Camille)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	
		19h - 20h30	marche nordique dynamique (Yves)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
Vendredi	9	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Fabienne)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
		14h00 - 15h30	Initiation Marche nordique (Roland)	Parc de la Gournerie St Herblain	
Samedi	10	9h30 - 11h	marche nordique modérée (Christelle)	Lac de Beaulieu Couëron	

**Semaine 2 : En plus - Permanence Inscriptions
Marche & Démarche – Initiation**

lundi	12	10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	-
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Lac de Beaulieu Couëron	-
		18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Lac de Beaulieu Couëron	
mardi	13	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Château de la Tour Orvault	
		10h - 11h45	marche nordique modérée (Roland)	Hippodrome	
		18h - 19h	condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi	14	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique +	Vallée du Cens Orvault Bourg	

	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
	17h30-20h	Permanence Inscriptions Salle de Presse du Vigneau à Saint-Herblain		
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Camille)	Hippodrome	
jeudi 15	9h30 - 11h30	marche & démarche	Hippodrome	
	9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Camille)	Vallée du Cens Sautron	
	10h - 11h45	marche nordique dynamique Roland	Ile Forget St Sébastien sur Loire	
	17h30 - 18h30	Pilates (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
	18h30 - 19h30	condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
	18h30 – 20h	marche nordique modérée (Camille)	Hippodrome	
	19h - 20h30	marche nordique dynamique (Yves)	Vallée du Cens Sautron	
	20h – 21h15	Initiation Marche nordique (Emmanuelle)	Parc de la Gournerie St Herblain	
Vendredi 16	10h 11h45	marche nordique dynamique (Fabienne)	Nantes Erdre manoir de la régata	
	14h00 - 15h30	marche modérée (Roland)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	

Semaine 3 : En plus Initiation et Marche & Démarche

lundi 19	10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Orvault Bourg	-
	18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du cens Orvault bourg	

mardi	20	10h - 11h45	marche nordique modérée (Roland)	Ruisseau de la Jaguère Rezé	
		10h – 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Lac de Beaulieu Couëron	
		18h - 19h	condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi	21	9h45 11h30	Marche dynamique +	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Sautron	
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Camille)	Château de la Tour Orvault	
		19h 20h30	Marche nordique dynamique (Béatrice)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
jeudi	22	9h30 - 11h30	marche & démarche	Hippodrome	
		9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Camille)	Chézine départ bd Chézine	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		17h30 - 18h30	Pilates (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		18h 30 -19h30	condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		18h30 20h	marche nordique modérée (Camille)	Château de la Tour Orvault	
		19h 20h30	Marche nordique dynamique (Yves)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
vendredi	23	10h 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	Château de la Tour Orvault	
		14h00 -15h30	Initiation Marche nordique (Roland)	Parc de la Gournerie St Herblain	-
samedi	24	9h30 - 11h	marche nordique modérée (Christelle)	Parc de la Gournerie St Herblain	-

Semaine 4 : En plus Initiation et Marche & Démarche

lundi	26	10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	-
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Chézine départ bd chézine	-

	18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Chézine Départ bd chézine	
mardi 27	10h - 11h45	marche nordique dynamique (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 (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi 28	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Camille)	Erdre et Gesvres Nantes	
jeudi 29	9h30 - 11h30	marche & démarche	Hippodrome	
	9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Camille)	Lac de Beaulieu Couëron	
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique +	La Chapelle/Erdre Gesvrine	
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
	17h30 - 18h30	Pilates (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
	18h30 - 19h30	condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Camille)	Erdre et Gesvres Nantes	
	19h - 20h30	marche nordique dynamique (Yves)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	
	20h - 21h15	Initiation Marche nordique (Emmanuelle)	Parc de la Gournerie St Herblain	
vendredi 30	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	Vallée du Cens Sautron	
	14h00 - 15h30	marche modérée (Roland)	La Pelousière St Herblain	
samedi 1	9h30 - 11h	marche nordique modérée (Christelle)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	
	Marche nordique POUR TOUS???? RDV pour covoiturage			