

## Calendrier Marche nordique (Avril à Juin 2024)



### Informations à savoir :

- Le départ sera fait à 10h30 précise (retour entre 11h45 et 12h00)
- Si vous ne trouvez pas le lieu de départ, n'hésitez pas à m'appeler au : 06 12 12 19 40 (Foreau Mathias)
- Prévoir : Bouteille d'eau / bâtons de marche nordique / Chaussure de sport

Dates	Lieux de départ	Thèmes séances
25/04/24	Aigaliers (parking du foyer)	Technique de marche Coordination
02/05/24	Serviers et Labaume (chemin de la Carcarie / parking du restaurant VOLVER)	Fractionnée en côtes
09/05/24	Férie (Pas de cours)	
16/05/24	La Bouscarrasse (chemin en face de l'entreprise Poulette Azur)	Fractionnée avec alternance de rythme sur terrain vallonné
23/05/24	Hameau de Labaume (Serviers) Devant les containers	Longue marche (6 à 7 km) (Gour du conque)
30/05/24	Hameau de Bourdiguet (Commune d'Aigalier)	Travail de pose de bâton sur passage technique
06/06/24	Hameau du Chabian (Commune d'Aigalier)	Travail de vitesse et rythme de foulées
13/06/24	Aigalier (Parking du Foyer)	Longue Marche (6 à 7km)
20/06/24	Foissac (Salle de sport : 77 C Rue Jean Bernard 30700) Repas de fin d'année tirée de sac	Longue Marche (6 à 7km)