Calendrier Marche nordique (Septembre à Décembre 2023)

EQUILIBRE SPORT-SANTÉ

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
28/09/23	Aigaliers (parking du foyer)	Technique de marche Fractionnée : Alternance de Rythme
05/10/23	Hameau de Gattigues (parking derrière l'église / commune d'Aigalier)	Renforcement musculaire et assouplissements avec les bâtons
12/10/23	Hameau de Gattigues (parking derrière l'église / commune d'Aigalier)	Fractionné en côte
19/10/23	La Bouscarrasse (chemin en face de l'entreprise Poulette Azur)	Longue marche (6 à 7 km) (Lac de la Bouscarasse)
09/11/23	La Bouscarrasse (chemin en face de l'entreprise Poulette Azur)	Coordination / Analyse de la foulée
16/11/23	Serviers et Labaume (chemin de la Carcarie / parking du restaurant VOLVER)	Renforcement musculaire et assouplissements avec les bâtons
23/11/23	Serviers et Labaume (chemin de la Carcarie / parking du restaurant VOLVER)	Test d'endurance sur circuit de 1km500
30/11/23	Baron (parking de l'école)	Longue marche (6 à 7 km) (Château)
07/12/23	Foissac (Parking du foyer)	Marche avec alternance de rythme (Fractionné sur le plat)
14/12/23	Hameau de Marignac (commune d'Aigalier)	Renforcement musculaire et assouplissements avec les bâtons
21/12/23	Hameau de Marignac (commune d'Aigalier)	Longue marche (7 km) (Sentier des douanier)