

Calendrier Marche nordique (Janvier à Avril 2025)

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
08/01/26	Aigalier (devant le foyer)	Technique de marche / Pose de bâtons
15/01/26	Serviers et Labaume (chemin de la Carcarie / parking du restaurant VOLVER)	Travail en côtes
22/01/26	Collorgues (Départ du parking de la Mairie/Goyer)	Fractionnée sur circuit en boucle
29/01/26	Hameau du Chabian (commune d'Aigalier)	Longue Marche (6 à 7 km)
05/02/26	Foissac (Parking devant l'école)	Renforcement musculaire / Assouplissement
12/02/26	La Bouscarrasse (chemin en face de l'entreprise Poulette Azur)	Alternance de rythme de marche
19/02/26	Euzet (Parking sous le foyer)	Longue Marche (6 à 7 km)
12/03/26	Hameau de Gattigues (Parking de l'église)	Technique de marche / Pose de bâtons
19/03/26	Hameau de Bourdiguët (Commune d'Aigalier)	Fractionnée sur circuit en boucle
26/03/26	Baron (Parking devant l'école/mairie)	Renforcement musculaire / Assouplissement
02/04/26	Lac de Saint-Maurice de Cazevielle (Départ du lac)	Alternance de rythme de marche
09/04/26	Hameau de Marignac (Commune d'Aigalier)	Travail en côtes
16/04/26	Aubussargues (Parking point GPS)	Longue Marche (6 à 7 km)