

Calendrier Marche nordique (Mai - Juin 2023)



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
11/05/23	Aigaliers (parking du foyer)	Technique de marche Fractionnée : Alternance de Rythme
25/05/23	Hameau de Gattigues (parking derrière l'église / commune d'Aigalier)	Test de fréquence cardiaque (Fractionné en côte)
01/06/23	Hameau du Chabian (Départ au Lavoir de Escoules, sur la route principal en arrivant d'Aigalier 300m avant le Chabian)	Longue marche (6 à 7 km)
08/06/23	Foissac (Départ salle de sport suivie d'un repas « tiré du sac ») (Adresse : 77 C Rue Jean-Bernard 30700 Foissac)	Longue marche (6 à 7 km) (Lac de la Bouscarasse)