

Calendrier Marche nordique (Mai à juin 2026)



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
07/05/26	Collorgues (Départ du parking de la Mairie/Goyer)	Mobilité avec bâton / Travail de respiration en côte
21/05/26	Serviers et Labaume (chemin de la Carcarie / parking du restaurant VOLVER)	Renforcement musculaire / Travail de respiration
28/05/26	Aigalier (départ parking du foyer)	Fractionné
04/06/26	Foissac (départ salle de sport, 77 C Rue Jean Bernard) A confirmer	Longue Marche (6 à 7 km) + Repas