

## Calendrier Marche nordique (Octobre à Décembre 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
03/10/24	Serviers et Labaume (chemin de la Carcarie / parking du restaurant VOLVER)	Renforcement musculaire / Etirements
10/10/24	Serviers et Labaume (chemin de la Carcarie / parking du restaurant VOLVER)	Travail de pose de bâton sur passage technique
17/10/24	Foissac (Parking devant l'école dans le centre du village)	Fractionnée avec alternance de rythme
07/11/24	Baron (Parking devant l'école dans le centre du village)	Longue marche (6 à 7 km) (Chateau de l'Arque)
14/11/24	La Bouscarrasse (chemin en face de l'entreprise Poulette Azur)	Renforcement musculaire/ Marche rapide
21/11/24	La Bouscarrasse (chemin en face de l'entreprise Poulette Azur)	Fractionnée avec alternance de rythme
28/11/24	Aigalier (foyer communal)	Travail technique de marche
05/12/24	Hameau de Marignac (commune d'Aigalier)	Longue marche (7 à 8km)
12/12/24	Hameau de Marignac (commune d'Aigalier)	Travail de côtes
19/12/24	Hameau du Chabian (Comme d'Aigalier)	Longue marche (6 à 8 km)