

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
09/01/25	Aigalier (foyer communal)	Technique de marche (Reprise des fondamentaux)
16/01/25	Serviers et Labaume (Devant l'école)	Renforcement musculaire / Assouplissement
23/01/25	Baron (Parking devant l'école dans le centre du village)	Fractionnée avec alternance de rythme
30/01/25	Hameau de Saint Médiars (Commune de Montaren) (Sur la place du village devant le four à pain)	Longue marche (6 à 7 km)
06/02/25	Euzet les bains (Parking du foyer)	Travail en côtes longues
13/02/25	La Bouscarrasse (chemin en face de l'entreprise Poulette Azur)	Technique de marche (Amplitude de mouvement)
06/03/25	Collorgues (Parking en dessous de la place du village / A côté de la Mairie)	Longue Marche
13/03/25	Hameau de Marignac (commune d'Aigalier)	Renforcement musculaire / Assouplissement
20/03/25	La Bouscarrasse (chemin en face de l'entreprise Poulette Azur)	Fractionnée avec Alternance de Rythme
27/03/25	Hameau du Bourdiguet (Commune d'Aigalier) (Sortie de village en direction du Chabian)	Technique de marche (Pose de baton)
03/04/25	Hameau de Labaume (Serviers) (Devant les centenaires poubelles)	Renforcement musculaire / Assouplissement
10/04/25	MARCHE SUPRISE :D	...