



MARCHES NORDIQUES du mois de DECEMBRE 2018

CO-voiturages à convenir : 8 h 45 derrière église de Mézières ou 9 h église de Azay le Ferron ou autres entre vous

DATE		LIEU de la SORTIE	RENDEZ-VOUS	dominantes
SAM 1er	9 h 15	SAULNAY	PARKING EGLISE SAULNAY	renforcements
LUND 3	9 h 15	FORET ENTRE PREUILLY ET OBTERRE	ETANG DE LA RIBALOCHE	assouplissements
MER 5	9h 15	SAINTE MICHEL EN BRENNE	PLACE DE LA SALLE DES FETES ST MICHEL EN BRENNE	cardio doux
LUN 10	9 h 15	AZAY LE FERRON <i>chasse à la Ribaloche</i>	PARKING EGLISE AZAY LE FERRON	respirations
MAR 11	9 h	PREUILLY/BOSSAY s.Claise/PREUILLY 37 25 km en 2 parties de 12.5 km randonnée encadrée avec ou sans bâtons, allure libre	9 h PLACE DU CHAMPS DE FOIRE PREUILLY proche de la piscine pique nique tiré du sac pris en salle à Bossay, verre de l'amitié, diplôme 25 km à l'arrivée	endurance
MER 12	9h 15	MURS	PARKING MAIRIE MURS	renforcements
LUN 17	9 h 15	CHARNIZAY 37 <i>chasse à la Ribaloche</i>	PARKING EGLISE CHARNIZAY	techniques
MER 19	9h 15	MARTIZAY	PARKING EGLISE MARTIZAY	assouplissements
SAM 22	9 h 15	MEZIERES EN BRENNE	PARKING du STADE de MEZIERES	techniques

Sorties de 2 h environ encadrées et animées par des animateurs marche nordique diplômés FFRandonnée

LE LUNDI : petit groupe : en RANDO DOUCE NORDIQUE (4 km) ET DECOUVERTE de la TECHNIQUE MARCHÉ NORDIQUE

grand groupe : 7 à 11 km - distance et rythme adaptés au groupe : convivialité et séquences techniques

MERCREDI et SAMEDI 8 à 12 km adaptés au groupe - séquences techniques -

Prêt de bâtons pour les nouveaux venus – Achats groupés possibles - certificat médical de non contre-indication à la marche nordique valable 3 ans (sauf cas particuliers) **CO-VOITURAGE** Coût détaillé ANNUEL : Licence FFRandonnée IRA (R.C et AC) par pers : 26 € valable pour toutes activités de randonnée + adhésion au club : 15 € total **41 € annuels** (67 € par couple)

Petite bouteille d'eau et tenue adaptée à l'activité physique extérieure recommandées : tenue ne gênant pas les mouvements.