



Club Marche Nordique en Brenne 02 54 38 13 92 - 06 73 34 71 48 - 06 37 36 18 07

entre Brenne et Sud Touraine

MARCHES NORDIQUES du mois de **JANVIER 2018** avec tous nos vœux d'une santé sans faille

DATE		LIEU de la SORTIE	RENDEZ-VOUS	THEME proposés
LUND 8	9 h 15	FORET ENTRE PREUILLY ET OBTERRE	ETANG DE LA RIBALOCHE ou 9 h PARKING EGLISE AZAY LE FERRON	les respirations
MER 10	9h 15	AZAY LE FERRON	PARKING EGLISE	assouplissement des épaules
SAM 13	9h 15	MEZIERES EN BRENNNE	PARKING MAIRIE	changements de rythmes cardio doux
LUN 15	9 h 15	BOSSAY SUR CLAISE 37 <i>chasse à la Ribaloche</i>	PARKING EGLISE ou 9 h PARKING EGLISE AZAY LE FERRON	plaisir de la MN libre
MER 17	9h 15	SAINT MICHEL EN BRENNNE	PARKING DE LA SALLE DES FETES	Assouplissements
SAM 20	9 h 15	SAINTE GEMME	PARKING de l'EGLISE	équilibres proprioceptions
LUN 22	9 h 15	LE PETIT PRESSIGNY <i>chasse à la Ribaloche</i>	PARKING EGLISE ou 9 h PARKING EGLISE AZAY LE FERRON	rythmes variés
MAR 23	9 h 15	PREUILLY SUR CLAISE 37 20 KM en mode Randonneur, pique-nique tiré du sac, verre de l'Amitié à l'arrivée	Parking du Champs de Foire ou 9 h à Azay le Ferron	
MER 24	9 h 15	CLERE DU BOIS	PARKING EGLISE ou 9 h EGLISE AZAY LE FERRON	plaisir de la MN libre
SAM 27	9 h 15	VENDOEUVRE	PARKING EGLISE	respirations et cardio doux
LUND 29	9 h 15	FORET ENTRE PREUILLY ET OBTERRE	ETANG DE LA RIBALOCHE ou 9 h PARKING EGLISE AZAY LE FERRON	assouplissements
MER 31	9 h 15	MURS	PARKING EGLISE	gainages

1. Notre 20 KM mensuel vous est proposé le mardi 23, sous réserve de météo adaptée

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

3. **LE LUNDI :** petit groupe : en RANDO DOUCE NORDIQUE (4 km) « Moins loin, moins vite, moins longtemps » ET DECOUVERTE de la TECHNIQUE MARCHÉ NORDIQUE

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

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

6. Prêt de bâtons pour les nouveaux venus – Achat groupé 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 : 25 € valable dans toutes activités de randonnée + adhésion au club : 14 € total **39 € annuels** **(73 € par couple)**

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

