



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 MARS 2018 marchenordiqueenbrenne@orange.fr

DATE		LIEU de la SORTIE	RENDEZ-VOUS	THEMES proposés
SAM 3	9h 15	MEZIERES EN BRENNÉ	PARKING MAIRIE	changements de rythmes cardio doux
LUN 5	9 h 15	FORET ENTRE PREUILLY ET OBTERRE	ETANG DE LA RIBALOCHE ou 9 h PARKING EGLISE AZAY LE FERRON	assouplissements
MER 7	9h 15	PAULNAY	PARKING DU STADE	proprioception
SAM 10	9 h 15	SAINTE GEMME	PARKING de l'EGLISE	équilibres
LUN 12	9 h 15	FORET ENTRE PREUILLY ET OBTERRE	ETANG DE LA RIBALOCHE ou 9 h PARKING EGLISE AZAY LE FERRON	rythmes variés
MER 14	9 h 15	CHARNIZAY 37	PARKING MAIRIE ou 9 h EGLISE AZAY LE FERRON	plaisir de la MN libre
SAM 17	9 h 15	SAINTE MICHEL EN BRENNÉ	PARKING SALLE DES FETES	respirations et cardio doux
LUND 19	9 h 15	FORET ENTRE PREUILLY ET OBTERRE	ETANG DE LA RIBALOCHE ou 9 h PARKING EGLISE AZAY LE FERRON	assouplissements
MARD 20	9 h 15	CLION	Parking du stade de CLION 20 KM en mode randonnée ravito tiré du sac	endurance
MER 21	9 h 15	PREUILLY sur CLAISE 37	PLACE DU CHAMPS DE FOIRE proche de la piscine	Renforcements musculaires
SAM 24	9 h 15	MEZIERES EN BRENNÉ	PARKING DU STADE route de Chateauroux	plaisir de la MN libre
LUND 26	9 h 15	FORET ENTRE PREUILLY ET OBTERRE	ETANG DE LA RIBALOCHE ou 9 h PARKING EGLISE AZAY LE FERRON	assouplissements
MER 28	9 h 15	LE PETIT PRESSIGNY 37	PARKING DE L EGLISE	Renforcements musculaires
SAM 31	9 h 15	SAULNAY	PARKING de l'EGLISE	plaisir de la MN libre

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

2. **LE LUNDI :** petit groupe : en RANDO DOUCE NORDIQUE (4 km) « Moins loin, moins vite, moins longtemps » ET DECOUVERTE de la TECHNIQUE MARCHÉ NORDIQUE grand groupe : 7 à 11 km - distance et rythme adaptés au groupe : convivialité et séquences techniques

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

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