



MARCHES NORDIQUES du mois de NOVEMBRE 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
LUND 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	PREUILLY sur CLAISE 37	PLACE DU CHAMPS DE FOIRE PRES DE LA PISCINE de PREUILLY ou 9 h PARKING EGLISE AZAY LE FERRON	cardio
LUN 12	9 h 15	FORET ENTRE PREUILLY ET OBTERRE	ETANG DE LA RIBALOCHE ou 9 h PARKING EGLISE AZAY LE FERRON	respirations
MAR 13	9 h 15	AZAY LE FERRON 25 km en 2 BOUCLES de 12.5 km	place de l'église de Azay le Ferron	pique nique tiré du sac pris en salle, endurance
MER 14	9h 15	MARTIZAY	PARKING EGLISE DE MARTIZAY ou 9 h PARKING EGLISE AZAY LE FERRON	renforcements
LUN 19	9 h 15	LE PETIT PRESSIGNY 37 <i>chasse à la Ribaloche</i>	PARKING EGLISE DU PETIT PRESSIGNY ou 9 h PARKING EGLISE AZAY LE FERRON	techniques
MER 21	9 h 15	PAULNAY	PARKING du STADE DE PAULNAY	assouplissements
SAM 24	9 h 15	VENDOEUVRES	PARKING EGLISE VENDOEUVRES	techniques
LUND 26	9 h 15	FORET ENTRE PREUILLY ET OBTERRE	ETANG DE LA RIBALOCHE ou 9 h PARKING EGLISE AZAY LE FERRON	cardio
MERC 28	9h 15	OBTERRE	GRAND PARKING SALLE DES FETES ou 9 h PARKING EGLISE AZAY LE FERRON	assouplissements

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.