



MARCHE NORDIQUE

Programme NOVEMBRE- DECEMBRE 2024

- Les séances durent 2 heures et comportent des séquences d'échauffement, de renforcement musculaire, de techniques et étirement.

- Equipement :
- . chaussures à tige basse, type « trail »,
 - . petit sac à dos pouvant contenir un vêtement (fonction de la météo), une **bouteille d'eau obligatoire**, la licence, la fiche santé et vos médicaments si besoin.
 - . les bâtons seront prêtés par le club lors des 2 séances d'initiation.

Les activités ont lieu hors vacances scolaires. En cas d'alerte météo ORANGE la séance est systématiquement annulée. En cas d'absence d'animateur, la séance est également annulée.

LE MERCREDI , début de la séance à **9h30**. Pour les marcheurs sans véhicule, sur demande (SMS sur Whatsapp « en voiture Simone »), possibilité de covoiturage sur le parking de la piscine, une demi-heure avant le début de la séance.

6 novembre : **CHATELAILLON « Fort St Jean »**

1er parking au début de la rue G. Charbonneau

Fabienne 07 xx xx xx xx

13 novembre : **ESNANDES**

Parking église d'Esnandes

Catherine 06 xx xx xx xx

20 novembre : **AYTRE**

Parking en face de la gare, chemin des sables

Catherine 06 xx xx xx xx

27 novembre : **LES MINIMES**

Parking Place au bout de l'avenue de Lazare

Marie 06 xx xx xx xx

04 décembre: **ILE DE RE**

RDV 9:00 *Parking du restaurant » le belvédère » La Rochelle devant le pont de l'île de ré*

Paul 06 xx xx xx xx

11 décembre : **LHOUMEAU « Port du Plomb »**

Rue du port L'Houmeau

Marie 06 xx xx xx xx

18 décembre : **ANGOULINS « St Jean des Sables »** [Fabienne 07 xx xx xx xx](tel:07xxxxxx)
Sur l'avenue de Chatillon, prendre au Rond-Point, chemin de la sapinière (passer sous le pont de chemin de fer)

Vacances de Noël

LE SAMEDI, début de la séance à **10 h**. Pour les marcheurs sans véhicule, sur demande (SMS sur Whatsapp « en voiture Simone »), possibilité de covoiturage sur le parking de la piscine, une demi-heure avant le début de la séance.

9 novembre : **MARSILLY** [Fabienne 07 xx xx xx xx](tel:07xxxxxx)
Parking au bout de la rue de la conche

16 novembre : **ILE DE RE** [Paul 06 xx xx xx xx](tel:06xxxxxx)
RDV 9:00 *Parking du restaurant » le belvédère » La Rochelle devant le pont de l'île de ré*

23 novembre : **VILLENEUVE LES SALINES** [Catherine 06 xx xx xx xx](tel:06xxxxxx)
Parking de la chaufferie, Av. Billaud Varenne

30 novembre : **ANGOULINS « St Jean des Sables »** [Fabienne 07 xx xx xx xx](tel:07xxxxxx)
Sur l'avenue de Chatillon, prendre au Rond-Point, chemin de la sapinière (passer sous le pont de chemin de fer)

7 décembre : **NIEUL SUR MER** [Marie 06 xx xx xx xx](tel:06xxxxxx)
Rue Clément Marot Parking École Dolto

14 décembre : **CHATELAILLON « Fort St Jean »** [Catherine 06 xx xx xx xx](tel:06xxxxxx)
1^{er} parking au début de la rue G. Charbonneau

21 décembre : **LA FAYETTE (CHEF DE BAIE)** [Paul 06 xx xx xx xx](tel:06xxxxxx)
Parking Lafayette (se garer partie haute, face aux résidences Aix et Madame) avenue de Bourgogne, La Rochelle

Vacances de Noël

A retenir : le 27 novembre on fête la sainte Catherine, marche avec chapeau pour tous

date à retenir 19 janvier 2025 galette des rois, Précisions ultérieures,

Voici pour ces deux derniers mois de l'année, au plaisir de se retrouver sur les chemins