

Calendrier des séances et sorties de Marche nordique janvier à juin 2018

dates	Lieu de la sortie	Observations
20 janvier	Gardanne : Pavillon du roi René	Fontvenelle 8:30
9 février	Formation théorique	Salle Deleuil de 18:30 à 20 h sur inscriptions
10 février	Trets : sentier des Vignerons	Piscine 8:20 départ 8:30 sur place à 8:45
3 mars	Beaurecueil (niveau 1) Roques Hautes (niv 2 &3)	Id sur place niv 1 : 8:45 niv 2/3 : 9:00
17 mars	la technique de la marche nordique	Formation technique avec vidéo - stade de Fontvenelle de 8:30 à 10:00- débriefing 10:30-12:00
24 mars	Peynier	Piscine 8:20 départ 8:30 sur place 8 :45
14 avril	Simiane – quartier Jean Lemaître	id
<i>21 avril</i>	<i>Séance annulée pour tous niveaux</i>	
5 mai	Simiane - Les marrres	id
26 mai	Figuerolles – marche nordique et pique nique de fin de saison	<i>Préinscriptions</i> à prévoir pour déjeuner en commun
<i>2 juin</i>	<i>Risque d'annulation des séances</i>	
16 juin	Gréasque – le tombereau	
23 juin	Dernière séance de l'année	

Toutes les autres se dérouleront à Gardanne, rendez vous habituel entre 8:20 et 8:30 max – départ des groupes entre 8:30 et 8:40

Nous vous proposons une séance de formation à la marche nordique :
séance en salle le 9 février avec projection de vidéos et conseils,
séance technique sur le terrain le 17 mars avec enregistrement vidéo de chaque participant et débriefing en salle ensuite.
Ces deux séances feront l'objet d'une inscription préalable , pour que nous puissions organiser au mieux cette formation – Vos animateurs vous donneront des infos, n'hésitez pas à leur faire part de votre souhait de participation.