

Retraite en Forme

MARCHE NORDIQUE DU JEUDI

De 14h30 à 16h00

Responsable : Claudine JEHANNIN

07.82.72.74.46

Programme du 22 septembre 2022 au 22 juin 2023

DATE	LIEU DE RENDEZ-VOUS	DATE
22 septembre	CLEUNAY - parking du stade rennais - route de Sainte-Foix	23 février
29 septembre	BREQUIGNY MJC Bréquigny – 7 Av. Georges Graff	2 mars
6 octobre	LA PREVALAYE parking du gymnase Récipon Cleunay – rue Jules Lallemant	9 mars
13 octobre	LA BELLANGERAIS stade de la Bellangerais rue du Scorff	16 mars
20 octobre	APIGNE parking devant le restaurant "Les Terrasses d'Apigné"	23 mars
10 novembre	LES GAYEULLES parking piscine des Gayeulles	30 mars
17 novembre	CLEUNAY - parking du stade rennais - route de Sainte-Foix	6 avril
24 novembre	BREQUIGNY MJC Bréquigny – 7 Av. Georges Graff	13 avril
1er décembre	LA PREVALAYE parking des jardins familiaux de la Prévalaye - rue Jean Perrin	4 mai
8 décembre	LA BELLANGERAIS stade de la Bellangerais rue du Scorff	11 mai
15 décembre	APIGNE parking devant le restaurant "Les Terrasses d'Apigné"	25 mai
5 janvier 2023	LES GAYEULLES parking piscine des Gayeulles	1 juin
12 janvier	CLEUNAY - parking du stade rennais - route de Sainte-Foix	8 juin
19 janvier	BREQUIGNY MJC Bréquigny – 7 Av. Georges Graff	15 juin
26 janvier	LA PREVALAYE parking des jardins familiaux de la Prévalaye - rue Jean Perrin	22 juin
2 février	LA BELLANGERAIS stade de la Bellangerais rue du Scorff	
9 février	APIGNE parking devant le restaurant "Les Terrasses d'Apigné"	
16 février	LES GAYEULLES parking piscine des Gayeulles	

T.S.V.P.

Conseils pour la marche nordique

Bâtons :

Non télescopiques, en matière composite, fibre de verre et carbone (50 à 80 %) ; gantelet avec passage de pouce, pointes droites ou inclinées, embout en gomme,

longueur des bâtons : votre taille X 0.68

Chaussures :

De marche nordique ou des chaussures souples et légères à tige basse (genre running ou trail)

Vêtements :

Qui permettent une grande amplitude de mouvement (jogging, caleçons, legging, ...)

Petit sac à dos avec bonnes attaches pour ne pas être gêné contenant une bouteille d'eau et **obligatoirement** la fiche de renseignement fournie par Retraite en Forme accompagnée si possible de votre carte Vitale.

La marche nordique c'est :

Bon pour la silhouette,

Bon pour le souffle,

Bon pour le moral !

Vos animateurs (trices) de marche nordique