

Retraite en Forme

MARCHE NORDIQUE DU LUNDI

De 14h30 à 16h30

Responsable : Alain DUBOS.

06.85.22.70.45

Programme du 12 septembre 2022 au 26 juin 2023

DATE	LIEU DE RENDEZ-VOUS	DATE
12 sept.	CLEUNAY - parking du stade Rennais - route de Sainte-Foix	20 février
19 sept.	BREQUIGNY MJC Bréquigny – 7 Av. Georges Graff	27 février
3 octobre	LA PREVALAYE parking des jardins familiaux de la Prévalaye - rue Jean Perrin	6 mars
10 octobre	LA BELLANGERAIS stade de la Bellangerais rue du Scorff	13 mars
17 octobre	APIGNE parking devant le restaurant "Les Terrasses d'Apigné"	20 mars
24 octobre	LES GAYEULLES parking piscine des Gayeulles	27 mars
7 novembre	CLEUNAY - parking du stade Rennais - route de Sainte-Foix	3 avril
14 novembre	BREQUIGNY MJC Bréquigny – 7 Av. Georges Graff	17 avril
21 novembre	LA PREVALAYE parking des jardins familiaux de la Prévalaye - rue Jean Perrin	24 avril
28 novembre	LA BELLANGERAIS stade de la Bellangerais rue du Scorff	15 mai
5 décembre	APIGNE parking devant le restaurant "Les Terrasses d'Apigné"	22 mai
12 décembre	LES GAYEULLES parking piscine des Gayeulles	5 juin
9 janvier 2023	CLEUNAY - parking du stade Rennais - route de Sainte-Foix	12 juin
16 janvier	BREQUIGNY MJC Bréquigny – 7 Av. Georges Graff	19 juin
23 janvier	LA PREVALAYE parking des jardins familiaux de la Prévalaye - rue Jean Perrin	26 juin
30 janvier	LA BELLANGERAIS stade de la Bellangerais rue du Scorff	
6 février	APIGNE parking devant le restaurant "Les Terrasses d'Apigné"	
13 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