

Retraite en Forme

MARCHE NORDIQUE DU VENDREDI

De 14h30 à 16h30

Responsable : Raymond EVEILLAU 06.17.73.53.82

Animateurs : Françoise MARCHAND
Catherine KERMANAC'H
Raymond EVEILLAU

Programme du 16 septembre 2022 au 23 juin 2023

DATE	LIEU DE RENDEZ-VOUS	DATE
16 septembre	CLEUNAY - parking du stade rennais - route de Sainte-Foix	10 février
23 septembre	BREQUIGNY MJC Bréquigny – 7 Av. Georges Graff	17 février
30 septembre	LA PREVALAYE parking des jardins familiaux de la Prévalaye - rue Jean Perrin	24 février
7 octobre	LA BELLANGERAIS stade de la Bellangerais rue du Scorff	3 mars
14 octobre	APIGNE parking devant le restaurant "Les Terrasses d'Apigné"	10 mars
21 octobre	LES GAYEULLES parking piscine des Gayeulles	17 mars
28 octobre	CLEUNAY - parking du stade rennais - route de Sainte-Foix	24 mars
4 novembre	BREQUIGNY MJC Bréquigny – 7 Av. Georges Graff	31 mars
18 novembre	LA PREVALAYE parking des jardins familiaux de la Prévalaye - rue Jean Perrin	7 avril
25 novembre	LA BELLANGERAIS stade de la Bellangerais rue du Scorff	14 avril
2 décembre	APIGNE parking devant le restaurant "Les Terrasses d'Apigné"	21 avril
9 décembre	LES GAYEULLES parking piscine des Gayeulles	28 avril
16 décembre	CLEUNAY - parking du stade rennais - route de Sainte-Foix	5 mai
6 janvier 2023	BREQUIGNY MJC Bréquigny – 7 Av. Georges Graff	12 mai
13 janvier	LA PREVALAYE parking des jardins familiaux de la Prévalaye - rue Jean Perrin	26 mai
20 janvier	LA BELLANGERAIS stade de la Bellangerais rue du Scorff	2 juin
27 janvier	APIGNE parking devant le restaurant "Les Terrasses d'Apigné"	9 juin
3 février	LES GAYEULLES parking piscine des Gayeulles	16 juin
	CLEUNAY - parking du stade rennais - route de Sainte-Foix	23 juin

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