

SEPTEMBRE 2022 / JUIN 2023

Marche nordique Gym Volontaire de Vichy

Durée de l'activité: 2 heures avec le déplacement

Prévoir vêtements/chaussures adaptées à l'activité (en cas de pluie)

Prévoir de l'eau / collation

OBJECTIFS

Apprendre à se servir des bâtons et leur bienfait / Technique de marche nordique

Découvrir des parcours en pleine nature / S'amuser en réalisant de l'activité physique

Améliorer votre allure de marche / Parcours 8 Km - 11km

14/09/22	Centre Omnisports de Vichy TECH	RDV Centre Omnisport Vichy Parking du palais du lac
28/09/22	Vichy / Abrest /St Yorre	Aviron de Vichy
12/10/22	Hauterive / StYorre	Parking Mairie de Hauterive
09/11/22	Creuzier le Vieux / Chemin du Facteur	Parking église de CLV
23/11/22	Ris Saut du loup	Mairie de Ris
07/12/22	Le Vernet Recherche du HOUX	Centre équestre LAFORGE
04/01/23	Brugheas	RDV Centre Omnisport Vichy Parking du palais du lac
18/01/23	Cognat Lyonne Champs de blé	Parking église de Cognat Lyonne
01/02/23	Bois Cusset	Parking stade Jean Moulin Cusset
01/03/23	Découverte Bost	Mairie de Bost
15/03/23	Le Vernet Bois du Vernet	Parking stade de foot Le Vernet
29/03/23	Bois de Marcenat	Parking église de Marcenat
26/04/23	Boire des carres / Aéroport de Vichy	Entrée de la Voire des carres
10/05/23	Bois de Charmeil	RDV Centre Omnisport Vichy Parking du palais du lac
24/05/23	Découverte St Sylvestre Pragoulin	RDV Centre Omnisport Vichy Parking du palais du lac
07/06/23	Creuzier Le Vieux / Les Nantilles	Parking Stade de foot CLV
21/06/23	A préciser avec le consensus avec les participants	

Tous les parcours pourront être modifiés, en fonction des différents aléas.

Possibilité de covoiturage, si vous ne repérez pas bien le lieu de départ.