

Marche nordique Gym Volontaire de Vichy

SEPTEMBRE 2023 JUIN 2024

Durée de l'activité: 2 heures avec le déplacement au lieu du rdv

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

Prévoir de l'eau / collation N'oubliez pas votre certificat médical

OBJECTIFS

Apprendre a s'en servir des battons 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

13/09/23	Centre Omnisports de Vichy TECH	RDV COV Parking du plais du lac
27/09/23	Voie verte Direction St Germain	Parking resto CORA
11/10/23	Hauterive / StYorre	Parking Mairie de Hauterive
08/11/23	Creuzier le Vieux / Chemin du Facteur	Parking église de CLV
2é/11/23	Bois de Marcenat	Parking église de Marcenat
06/12/23	Vichy / Abrest /St Yorre	Aviron de Vichy
20/12/23	Le Vernet Recherche du HOUX	Centre équestre LAFORGE
17/01/24	Creuzier Le Vieux / Les Nantilles	Parking Stade de foot CLV
31/01/24	Bois Cusset	Parking stade Jean Moulin Cusset
14/02/24	Ris Saut du loup	Mairie de Ris
13/03/24	Le Vernet Bois du Vernet	Parking stade de foot Le Vernet
27/03/24	Bois de Charmeil	RDV COV Parking du plais du lac
10/04/24	Boire des carres / Aéroport de Vichy	Entrée de la Voire des carres
08/05/24	Découverte Vendat	Mairie de Vendat
22/05/24	Cognat Lyonne Champs de blé	Parking église de Cognat Lyonne
05/06/24	Bois de Brugheas	Église de Brugheas
19/06/24	A préciser avec les participants	

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

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