

**PROGRAMME DE MARCHE du mois d'octobre 2018** (MN = marche nordique/MO = marche d'Oxygénation)

**ABSENCE d'Isabelle à partir du 4 et jusqu'au 23 octobre inclus, marches assurées jusqu'au 3 et à partir du 24 octobre par elle, entre ces dates contactez les remplaçantes**

**NB : il faut vous inscrire chaque semaine aux créneaux marche nordique pour éviter d'être en surnombre** (inutile pour la marche d'oxygénation, le groupe est « flexible » !) le nombre d'inscrits à chaque séance est limité à 18 personnes grand maximum (15 de préférence)

**LES LIEUX DE RDV :** Le parking Ste Anne est en dessous de Gamm Vert avant la déchetterie, route de St Paul (lieu de rdv pour covoiturage pour marches hors de la Sine) - le RDV à la Sine est sur le parking du cimetière de la sine « parc du souvenir » suivre les panneaux à partir du rond-point du collège, à la sortie de Vence direction Tourettes. Les autres lieux vous seront communiqués par les responsables à l'inscription.

**Si initiation, possibilité le 3 octobre ou attendre le retour d'Isabelle**

<b>Programme de cette semaine</b>			
	<b>HORAIRE et détails du RDV</b>	<b>NIVEAU et type de sortie</b>	<b>LIEU et détails</b>
LUNDI 01/10/18	MN : RDV parking Ste Anne à 8h30 Si temps acceptable RDV 8h50 la Garussière (après le Col de Vence et le carrefour pour St Barnabé (pluie annoncée l'ap midi, météo à suivre) <i>pour un RDV sur place me contacter pour confirmation lundi matin en fonction de la météo du matin</i>	Marche niveau 2: rando nordique sur terrain assez facile quelques pentes et passages caillouteux. Dist environ 10km peu de dénivelé global (inférieur à 200m) qq bons passages permettant de « marcher nordique »	Départ la Garussière, tour de Pater Noster et Point d'Areno, montée à St Valentin si beau temps (belle vue directions nord et est)  <i>NB si temps menaçant, on avise ensemble parking Ste Anne de la destination du jour à 8h30 selon éclaircies.</i>
MARDI 02/10/18	MN : RDV 14h parking Ste Anne ou rdv 14h15 col de Vence (parking à Gauche au col)	<b>MN niveau 1+/2:</b> rando nordique sur sentiers parfois caillouteux, quelques pentes, Dist environ 6 à 7 km	Col de Vence , balcon sur la Cagne, peu de dénivelé mais quelques montées. Jolie vue coté littoral puis coté Gréolières et Cheiron.
MERCREDI 03 octobre	MN : RDV 14h parking Sainte Anne RDV parking de St Barnabé à 14h20 Initiation à 13h30 au parking Ste Anne sur RDV (confirmez auprès d'Isabelle le matin svp)	<b>MN niveau 1+/2:</b> rando nordique, peu de dénivelé dist 6 à 7km selon rythme de marche (possibilités de rallonge ou de raccourcis selon participants)	Plateau de St Barnabé, pistes larges et bon terrain permettant une bonne pratique, qq passages un peu caillouteux et quelques pentes
JEUDI 04 octobre	<b>Marche d'Oxygénation</b> RDV 14h parking du cimetière à la Sine	Marche facile pour tous sur les chemins et sentiers de la Sine	Chemins de la Sine. <b>AVEC SOPHIE <a href="#">pas d'inscription</a></b>
JEUDI 04 octobre	MN technique-fitness: RDV 16h10 parking du cimetière à la Sine	MN active niveau 1+ à 2+ travail technique selon le groupe	Chemins de la Sine <b>Avec SOPHIE inscription nécessaire 06 12 53 26 26 <a href="mailto:sophie.larribeau@gmail.com">sophie.larribeau@gmail.com</a></b>
VENDREDI 05 octobre	marche avec ou sans bâton au choix: RDV 9h30 parking du cimetière de la Sine. Durée 1h30/2h pour les	« marcher autrement » nouveau concept marche tranquille à la recherche de sensations et décontraction.	Travail sur la respiration et la concentration et le ressenti. Bois de la Sine. Chemins faciles <b>Avec SOPHIE inscription nécessaire 06 12 53 26 26 <a href="mailto:sophie.larribeau@gmail.com">sophie.larribeau@gmail.com</a></b>

**Programme pour la suite du mois d'octobre**

SAMEDI 6/13/20 et MERCREDI 10/17 oct.	<b>Pas de remplacement, reprise à partir du mercredi 24 et du samedi 27 octobre avec Isabelle</b>		
LUNDI 8-15-22 octobre	<b>Rando nordique RDV 8h30 niveau 2</b>	Avec SOPHIE inscription nécessaire plutôt par mail <a href="mailto:sophie.larribeau@gmail.com">sophie.larribeau@gmail.com</a> (06 12 53 26 26)	Sophie vous indiquera les changements de rendez vous
MARDI 9-16-23 octobre	MN niveau 1+/2 attention <b>Le 9/10 RDV 13h15 à la Sine</b>	Avec MARIE LINE inscription nécessaire plutôt par texto 06 89 89 88 72 Mail <a href="mailto:marielinebrunet@hotmail.com">marielinebrunet@hotmail.com</a>	Marie Line vous indiquera les changements de rendez vous éventuels
JEUDI 11- 18 octobre	<b>Marche d'Oxygénation RDV 14h</b>	Marche facile pour tous <b>AVEC SOPHIE pas d'inscription</b>	Sophie vous indiquera les changements de rendez vous éventuels
JEUDI 11- 18 octobre	MN technique-fitness: RDV 16h10	Avec SOPHIE inscription nécessaire plutôt par mail <a href="mailto:sophie.larribeau@gmail.com">sophie.larribeau@gmail.com</a> 06 12 53 26 26	Sophie vous indiquera les changements de rendez vous éventuels
VENDREDI 12-19 octobre	« Marcher autrement » avec ou sans bâton au choix: RDV 9h30 le 5/10 à la Sine	Avec SOPHIE inscription nécessaire plutôt par mail <a href="mailto:sophie.larribeau@gmail.com">sophie.larribeau@gmail.com</a> 06 12 53 26 26	Travail progressif sur la respiration et la concentration et le ressenti. Sophie vous indiquera les changements de rendez vous éventuels
MERCREDI 24/10	MN RDV 14h à la Sine	Avec Isabelle <b>MN niveau 1+/2</b> marche nordique avec technique intégrée lors du parcours	Bois de la Sine <i>Inscription possible dès maintenant pour le mercredi 24 octobre auprès d'Isabelle (et avant le 04/10 jour de son absence)</i>
JEUDI 25/10	Marche d'Oxygénation RDV 14h à la Sine	Avec Isabelle	Bois de la Sine
JEUDI 25/10	MN technique-fitness: RDV 16h10 à la Sine	Avec Isabelle MN active niveau 1+ à 2+ travail technique selon le groupe avec Isabelle	Bois de la Sine <i>possibilité d'inscription auprès d'Isabelle avant le 4/10 ou le 24/10</i>
VENDREDI 26/10	Marche facile avec ou sans bâton au choix: RDV 9h30 à la Sine	Avec Isabelle « Marcher autrement »: « peu importe le chemin, seule compte la façon de l'emprunter »	Bois de la Sine <i>possibilité d'inscription auprès d'Isabelle avant le 4/10 ou après 24/10</i>
SAMEDI 27/10	MN RDV 14h parking Ste Anne,	Avec Isabelle MN niveau 2 : rando nordique	Précisions données par mail le 25 ou le 26/10 <i>inscriptions avant le 04/10 ou après le 24/10</i>