

PROGRAMME DE MARCHE semaine du 04 au 09 février 2019 (MN = marche nordique/MO = marche d'Oxygénation)

NB : il faut vous inscrire (de préférence par mail) chaque semaine aux créneaux marche nordique et marche autrement pour éviter que nous soyons 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

LES LIEUX DE RDV : Le parking Ste Anne est en dessous de Gamm Vert avant la déchetterie, route de St Paul - 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. Lisez les détails de chaque RDV sur chaque journée !

Marche Nordique : pensez à votre certificat médical OBLIGATOIRE pour les nouveaux venus (conseillé pour les « anciens ») INITIATION marche nordique: elle peut avoir lieu avant les sorties sur le lieu de RDV du jour à la demande sur les mercredis ou samedis : me contacter au préalable pour RDV

	HORAIRE et détails du RDV	NIVEAU et type de sortie	LIEU et détail du parcours
LUNDI 04/02/19	MN : RDV parking Ste Anne à 8h30 , RDV au Gourbel après Coursegoules vers Bézaudun à 9h	MN niveau 2 : rando nordique sur sentiers pistes et chemins, terrain varié, jolie vue panoramique environ 12km et D+200m ou moins selon parcours choisi	Départ du Gourbel vers Montagne du Chier et le Mouton d'Anou.
MARDI 05/02/19	MN : RDV parking Ste Anne à 13h30 et après Coursegoules hameau du Gourbel à 14h	MN niveau 2 : rando nordique sur sentier, pistes et chemins. Dist environ 7km D+100m	Le Gourbel Colle de Menon et retour par gazoduc. Sortie facile et panoramique. Pas de montée ou de descente difficile
MERCREDI 06/02/19	MN : initiation possible à 13h10 RDV du groupe) 13h30 parking Ste Anne et 13h45 parking du plan des Noves	MN niveau 1+ 2: marche nordique sur chemins et sentiers secteur de Peymia et Jas de Baylé	Au départ du parking du Plan des Noves nous traversons la route et traversons le plateau de Peymia vers Jas de Baylé Possibilité de rallonge. Belle vue sur littoral et Mercantour
JEUDI 07/02/19	Marche d'Oxygénation RDV 13h30 parking Ste Anne avec Amandine 06 66 89 73 62	MO : marche sur terrain facile ouverte à tous	Destination fixée par Amandine selon météo et notifiée par mail aux contacts enregistrés pour la marche d'oxygénation Amandine acherbuy.apa@gmail.com
JEUDI 07/02/19	MN technique-fitness: RDV 14h30 entrée de la route du camping de la Bergerie à la sine	MN active niveau 1+ à 2+ : travail fractionné en accélération. Si vous en avez un, prenez un cardio fréquencemètre.	Chemins et sentiers des bois de la Sine. Adapté au niveau de chacun
VENDREDI 08/02/19	RDV 9h30 entrée de la route du camping de la : Bergerie à la sine (parking le long de la route et vers les locaux techniques de la mairie un peu plus loin)	« marcher autrement » marche de présence à soi et à l'environnement. Tous niveaux de marche	Marcher, sentir et ressentir, flâner, partir au hasard, partager ses sensations, quel que soit le chemin !
SAMEDI 09/02/19	MN RDV 13h parking Ste Anne pour le groupe initiation préalable si besoin, me contacter avant	MN niveau 2 à 2+ selon inscriptions : détails donnés jeudi par mail	Sortie active sur terrain varié. <i>Confirmation des horaires et détails <u>par mail</u> le jeudi soir</i>