

JOUR	DUREE	HORAIRES	TYPE DE SEANCE	NIVEAU DE SEANCE	PUBLIC
LUNDI	MATINEE	8h30-12h30	rando nordique	2	2 et 3
			technique intégrée	3	
MARDI	2h	14h/16h30	rando nordique	2	2
			fitness/technique		
MERCREDI	1h30	14h/16h30	rando nordique	1	1 et 2-
			technique intégrée	2-	
JEUDI	2h	9h/11h	rando nordique	1+ à 2	2
			fitness/technique		
JEUDI *	1h30	16h/17h30 (15h30-17h en hiver)	fitness/technique	2	2 et 3
			marche active	3	
SAMEDI	APRES MIDI	14h/17h30-18h	rando / technique/ fitness selon niveau	2	2-3
				3	
DIMANCHE	JOURNEE	selon programme	MANIFESTATION	2 et 3	2+ et 3

**note:** (\*) le programme est sur un thème en alternance chaque semaine .

**type de séance** *rando nordique* itinéraire varié sur sentiers et chemins reconnus à proximité de Vence  
*technique* séance avec exercices pour perfectionnement du geste  
*fitness* séance avec exercices pour amélioration de la condition physique

Niveaux	1	facile
	2	moyen (2- ou 2+ selon vitesse de marche)
	3	actif - expert

**type de public**

- 1 - tout participant même sédentaire ou avec souci de santé
- 2 - public pouvant marcher au moins 2h sans souci particulier sur terrain varié  
 (2-) vitesse de marche moyenne / (2+) vitesse de marche tonique
- 3 - public ayant une pratique régulière de la marche nordique tout terrain sportif et pouvant participer à des manifestations

*NB: Le programme est envoyé par mail le samedi pour la semaine qui suit. Il précise le lieu de rdv, la destination, le type et niveau de séance et les difficultés ou remarques éventuelles pour chaque sortie. Fournissez votre adresse mail à Isabelle pour le recevoir: rando06pourtous@gmail.com*