

JOUR	DUREE	HORAIRES	TYPE DE SEANCE	NIVEAU DE SEANCE	PUBLIC
LUNDI	MATINEE	8h30 (ou 9h en hiver)/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	1h30	16h15/18h (15h30/17h en hiver)	rando nordique	1+ à 2+	2
			fitness/technique		
VENDREDI	1h30/2h	9h30-11h/11h30	marche nordique	1 à 1+	1 à 3
			"marcher autrement"		
SAMEDI	APRES MIDI	14h/17h30-18h	rando / technique/ fitness	2	2-3
			selon niveau	3	

**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

*"marcher autrement"* séance sur le ressenti, la fluidité et la respiration

Niveaux	1	facile
	2	moyen (2- ou 2+ selon vitesse de marche et aisance tout terrain)
	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:  
rando06pour tous@gmail.com

**ATTENTION : inscription obligatoire par mail ou par texto avant chaque séance, limité à 15 participants pré-inscrits**