

**RANDO 06 pour Tous:** *Programme hebdomadaire type en marche nordique* 2019/2020

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
			technique intégrée		
MERCREDI	2h	14h/16h30	rando nordique	1+	1+ à 3
			technique intégrée	2	
VENDREDI	1h30/2h	9h30-11h/11h30	marche "autrement"	1 à 2-	1 à 3
SAMEDI*	APRES MIDI	14h/17h30-18h	rando nordique	2	2-3
			technique intégrée	3	

\* le samedi la sortie pourra être déplacée parfois sur la matinée selon conditions météo et choix des participants inscrits

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

<b>type de séance</b>	<i>rando nordique</i>	itinéraire varié sur sentiers et chemins reconnus à proximité de Vence
	<i>technique</i>	séance avec exercices pour perfectionnement du geste
	<i>"marcher autrement"</i>	séance sur le ressenti, la fluidité, la respiration et la concentration, marche tranquille

<b>Niveaux</b>	1	assez facile
	2	moyen (2- ou 2+ selon vitesse de marche et aisance tout terrain)
	3	actif - expert

<b>type de public</b>	1	participant non sédentaire ayant l'habitude d'une petite activité physique régulière
	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 actif ayant une pratique régulière de la marche nordique tout terrain

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