

Marche nordique : Printemps 2019

➤ *Jeudi à 14h30 (Durée: 2H maximum)*

Benoît 06 60 39 68 67 / Anne-Solène 06 69 28 56 53

Tous les éducateurs sportifs de GymNature sont formés à la Marche Nordique « OTOP » : plus d'infos : <http://www.marchenordique-otop.com/>

En cas de mauvais temps : Nous annulons un cours uniquement en cas d'orage ou vents violents. Nous attendons toujours 10mn avant le départ pour prendre la décision d'annuler. Pour chaque marche prévoir : une bouteille d'eau, de bonnes chaussures et de quoi se couvrir pour la pluie ou le froid.

➤ **Mars**

- *Le Jeudi 21*

Bois de Chanat. Départ de Chanat-la-Mouteyre, parking du stade de foot, à côté de la salle des fêtes « La salesse ».

- *Le Jeudi 28*

Plateau de la Bade. Départ du village des Mauvaises au-dessus de Blanzat, en haut de la rue du Puy Robert.

➤ **Avril**

- *Le Jeudi 4*

Mirabel. Départ du stade de foot de Chateaugay.

- *Le Jeudi 11 (Anne-Solène)*

Saint-Bonnet-Près-Riom. Départ du parking de la salle des fêtes à Saint-Bonnet-Près-Riom.

- *Le jeudi 18*

Repaire des gaulois. Départ du parking de la salle des fêtes de Sayat.

➤ **Mai**

- *Le jeudi 2*

Côtes de Riom. Départ au croisement de la rue de la croix de fer et de la rue des hauts de mardague. (Proche de l'auberge de la croix de fer)

- *Le jeudi 9*

La croix de Saint-Priest. Départ de Charbonnière-les-Vareennes, parking sur la gauche après le cimetière.

- *Le jeudi 16 (Anne-Solène)*

Celulle. Départ du parking du stade de foot de Celulle.

- *Le jeudi 23*

Les sources de Volvic. Départ du parking des sources à Volvic.

➤ **Juin**

- *Le jeudi 6 (Anne-Solène)*

Parcours santé de Chatel. Départ du parking du parcours de santé à Châtel-Guyon direction Loubeyrat, dans la montée de Chazeron.

- *Le jeudi 13*

Gorges d'Enval. Départ du parking des gorges sur la route entre Enval et Saint-Hippolyte.

- *Le jeudi 20*

Vallée du Sans Soucis. Départ du parking au bout de la rue de Sans-Souci à Saint Hippolyte. (Suivre panneau des poneys)

- *Le jeudi 27*

Hauts de Châtel. Départ du parking du stade de la Vouée à Châtel-Guyon.

Tarifs :

Carte 10 séances : 79€ (Valable 3 mois) ;

Carte 5 séances : 45€ (Valables 3 mois) ;

A la séance : 10€ ;

Compris dans l'abonnement illimité : 49,9€/mois.

Classification des sorties Marche Nordique

A partir du Printemps 2019, toutes les sorties Marche Nordique seront classées selon un code couleur que l'on a établi. Vous saurez à l'avance la difficulté de la sortie du jour, les débutants seront dirigés sur une sortie verte pour commencer.

- **Vertes** : accessibles aux débutants : distance assez courte avec peu de dénivelé.
- **Bleues** : sorties de niveau intermédiaire : avoir déjà effectué une sortie verte au moins. Distance **et/ou** dénivelé plus important.
- **Rouges** : niveau confirmé : avoir effectué au moins 3 sorties avec le club GymNature. Rando longue **et/ou** beaucoup de dénivelé.