



## **Marche nordique Clermont:**

### **Mars-Avril 2020**

➤ *Mardi 14h30-16h30,*

*Anne-Solène 0669285653 ou Maelan 0669640369*

**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 mardi 3 (Anne Solene)*

**Autour d'Orcines.** Départ : Foyer rural d'Orcines, place de la liberté Orcines.

- *Le mardi 10 (Maelan)*

**Autour du Puy de Dôme.** Départ du parking du panoramique, tout en haut.

- *Le mardi 17 (Anne-Solene) Santé 1h30*

**Les Mauvaises.** Départ : parking de la bade aux Mauvaises (Blanzat).

- *Le mardi 24 (Maelan)*

**Durtol.** Départ du parking de la gare.

- *Le mardi 31 (Anne Solene)*

**Au dessus de Beaune.** Départ Beaune le chaud, en bas du village, au parking devant l'arrêt de bus. Route des treizes vents.

## ➤ Avril

- *Le mardi 7 (Anne-Solene) Santé 1h30*

**Le plateau.** Départ : Gergovie sur le plateau devant le restaurant hutte gauloise

- *Le mardi 14 (Maelan)*

**Le Pariou.** Départ du parking des goules.

- *Le mardi 21 (Maelan)*

**Au-dessus de Romagnat.** Départ du stade de foot.

- *Le mardi 28 (Anne Solene)*

**Plan d'eau de Cournon.** Départ du parking au bord du plan d'eau.

## **Tarifs :**

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

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

*A la séance : 10€.*

## Si vous possédez déjà un abonnement au club pour d'autres activités, les cartes 10 et 5 séances sont à tarif réduit(59€ et 35€) !

## **Classification des sorties Marche Nordique**

Toutes les sorties MN seront classées selon un code couleur que l'on a établi.

- **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.
- **Santé**: - durée 1h30;
  - 1 fois par mois en semaine (le mardi ou le jeudi à 14h30),
  - parcours plat d'une distance de moins de 5km,
  - accessible aux personnes en recherche d'une remise en forme guidée en plein air.