

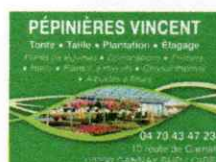


CALENDRIER DE L'ASSOCIATION DES RANDONNÉES DECIZOISES MARCHE NORDIQUE 2^{ème} SEMESTRE 2025

Rassemblement à 14 heures au parking

LUNDI 8 SEPTEMBRE	LA MACHINE	Étang neuf
LUNDI 22 SEPTEMBRE	SAINT-LEGER	CRAPA
LUNDI 6 OCTOBRE	DECIZE	Île de Caqueret
LUNDI 20 OCTOBRE	CHAMPVERT	La Copine
LUNDI 3 NOVEMBRE	LA MACHINE	Étang Grenetier
LUNDI 17 NOVEMBRE	DECIZE	Port de la Jonction
LUNDI 1 ^{er} DÉCEMBRE	LA MACHINE	Terrain de foot
LUNDI 15 DÉCEMBRE	DECIZE	Stade nautique

Plus dynamique que la randonnée, la Marche Nordique consiste à marcher en accentuant le mouvement naturel des bras à l'aide de bâtons spécifiques permettant de propulser le corps vers l'avant. Plébiscitée par le corps médical, c'est une activité ludique et accessible qui permet une dépense énergétique et calorique plus importante que la marche traditionnelle



À DECIZE

