CALENDRIER
DE L'ASSOCIATION DES RANDONNÉES DECIZOISES
MARCHE NORDIQUE 1er SEMESTRE 2023

Rassemblement à 14 heures au parking

LUNDI 16 JANVIER	LA MACHINE	Étang neuf
LUNDI 30 JANVIER	SAINT-LEGER	CRAPA
LUNDI 13 FÉVRIER	DECIZE	Ile de Caqueret
LUNDI 27 FÉVRIER	SAINT- HILAIRE	Thareau
LUNDI 13 MARS	DEVAY	Eglise
LUNDI 27 MARS	DECIZE	Port de la Jonction
MARDI* 11 AVRIL	LA MACHINE	Terrain de foot
LUNDI 24 AVRIL	CHARRIN	Le petit bois
MARDI* 9 MAI	SAINT-LEGER	Derrière garage Renault
MARDI* 30 MAI	SOUGY	Baobab
LUNDI 12 JUIN	LA MACHINE	Étang Grenetier
LUNDI 26 JUIN	LA MACHINE	Parking « Petit train »
DIMANCHE 2 JUILLET	Journée rencontre des 3 types de marches proposées par l'ARD avec pique-nique le midi	

* En raison d'un lundi férié l'activité est reportée au lendemain

ARD - Maryse CASSIN La Croix 58300 Saint-Germain-Chassenay
tél : 03 86 25 17 67 decizerando@gmail.com

CALENDRIER
DE L'ASSOCIATION DES RANDONNÉES DECIZOISES
MARCHE NORDIQUE 2eme SEMESTRE 2023

Rassemblement à 14 heures au parking

LUNDI 11 SEPTEMBRE	LA MACHINE	Étang neuf
LUNDI 25 SEPTEMBRE	SAINT-LEGER	CRAPA
LUNDI 9 OCTOBRE	LA MACHINE	Parking « Petit train »
LUNDI 23 OCTOBRE	DECIZE	Port de la Jonction
LUNDI 6 NOVEMBRE	LA MACHINE	Terrain de foot
LUNDI 20 NOVEMBRE	SAINT-HILAIRE	Thareau
LUNDI 4 DÉCEMBRE	SAINT-LEGER	Derrière garage Renault
LUNDI 18 DÉCEMBRE	DECIZE	Ile de Caqueret

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

Animateurs : Christiane BOUTRY tél 06 82 44 53 39
José OLIVEIRA tél 06 07 88 51 26

ARD - Maryse CASSIN La Croix 58300 Saint-Germain-Chassenay
tél : 03 86 25 17 67 decizerando@gmail.com