

Nous vous proposons pour la 7^{ème} **année consécutive** une nouvelle activité Sport Loisir Santé pour tous :



Marche Nordique



Son principe :

Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche, et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons.

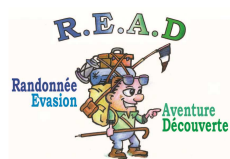
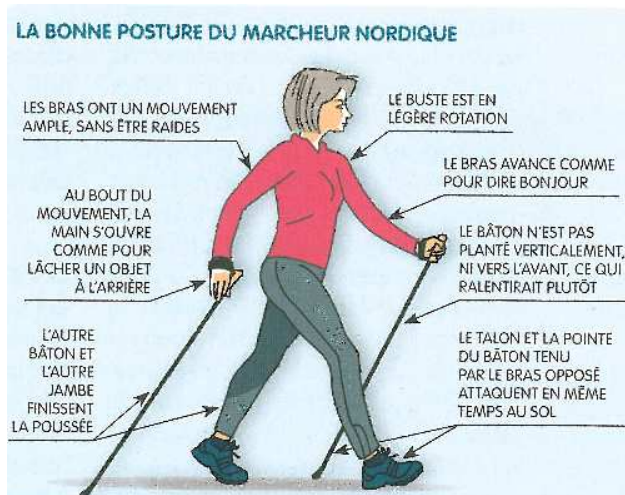
Vous souhaitez :

- Une activité physique à l'extérieur, accessible à tous, sportifs et moins sportifs...
- Un sport sollicitant en douceur l'ensemble des chaînes musculaires (80 à 90 % des muscles du corps humain),
- Une activité ludique qui permet une dépense élevée de calories,
- Une pratique non traumatisante qui soulage les articulations,
- Arrêter de courir ou marcher seul, faire du sport dans la convivialité...

Le programme d'une séance :

Toute séance qu'elle soit douce ou plus sportive, sera adaptée à tous les participants et contient :

- des mouvements gymniques d'échauffement musculaire et articulaire,
- des exercices de déplacement et de renforcement rythmés et ludiques,
- des étirements pour bien récupérer et délasser le corps,
- pause intermédiaire d'hydratation et éventuellement renforcement musculaire du corps au cours de la séance.



Association READ – Randonnée Evasion Aventure et Découverte

Siège Social : Mairie de Saint-Priest Sous Aix

Le Bourg – 87700 SAINT-PRIEST/AIXE

☎ : 06.83.30.32.89/06.50.00.63.92 - @mail : assoread@orange.fr – Site Internet : www.rando-marchenordique-read.jimdo.com

Janvier 2018 – 7 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Mercredi 10	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Limoges Ester Technopole
Samedi 13	Marche Nordique	9 H à 11 H	Limoges Bois de la Bastide
Mercredi 17	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Limoges Piscine Saint-Lazare
Samedi 20	Marche Nordique	9 H à 11 H	Bosmie l'Aiguille Charroux (Stade de foot)
Mercredi 24	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Isle Parking des Bayles
Chgt jour Dimanche 28	Marche Nordique	9 H à 11 H	Limoges Parking de la TCL (route de Périgueux)
Mercredi 31	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Panazol Stade de Morpienas

Février 2018 – 8 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 3	Marche Nordique	9 H à 11 H	Saint-Gence Parking face à l'Eglise
Mercredi 7	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Limoges Parc Animalier de l'Aurence
Samedi 10	Marche Nordique	8 H 30 à 10 H	Verneuil Forêt des Vaseix
Mercredi 14	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Limoges Parking du Moulin Pinard
Samedi 17	Marche Nordique	8 H 30 à 10 H	Aixe/Vienne Chapelle d'Arliquet
Mercredi 21	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Le Palais/Vienne Route de Panazol – A la Poste route à droite et parking tout de suite à gauche
Samedi 24	Marche Nordique Allure Soutenue (temps de pause réduit)	9 H à 11 H	Limoges Bois de la Bastide
Mercredi 21	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Panazol Stade de Morpienas

Pour information

Samedi 10	Assemblée Générale Comité Départemental	14 Heures	Limoges – Maison des Sports Invitation à tous les licenciés FFR
------------------	--	------------------	--

Mars 2018 – 9 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 3	Marche Nordique	9 H à 11 H	Nieul Château – Parking en bas du bourg
Mercredi 7	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Limoges Parking de la Guinguette – En face de la Patinoire
Samedi 10	Marche Nordique	9 H à 11 H	Limoges/Landouge Parking de la Roseraie
Mercredi 14	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Beaubreuil Parking co-voiturage TCL
Samedi 17	Marche Nordique	9 H à 11 H	Ligoure Parking aux ruines du Château de Chalucet
Mercredi 21	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Limoges Parking de la TCL (route de Périgueux)
Samedi 24	Marche Nordique	9 H à 11 H	Bosmie l'Aiguille Charroux (Stade de foot)
Mercredi 28	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Le Palais/Vienne Route de Panazol – A la Poste route à droite et parking tout de suite à gauche
Samedi 31	Marche Nordique Allure Soutenue (temps de pause réduit)	9 H à 11 H	Saint-Priest/Aixe Forêt des Loges – Les Bouchats

Avril 2018 – 8 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Mercredi 4	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Limoges Ester Technopole
Samedi 7	Marche Nordique	9 H à 11 H	Aureil Place de l'Eglise
Mercredi 11	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Isle Parking des Bayles
Samedi 14	Marche Nordique	9 H à 11 H	Saint-Gence Parking face à l'Eglise
Mercredi 18	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Limoges Piscine Saint-Lazare
Samedi 21	Marche Nordique	9 H à 11 H	Journac Mairie
Mercredi 25	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Panazol Stade de Morpienas
Samedi 28	Marche Nordique Allure Soutenue (temps de pause réduit)	9 H à 11 H	Verneuil Forêt des Vaseix

Pour information

Du 28/4 au 1/5	4 jours dans les Deux Sèvres	Randonnée et Tourisme	140 € par personne
----------------	------------------------------	-----------------------	--------------------

Mai 2018 – 9 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Mercredi 2	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Limoges/Landouge Parking de la Roseraie
Samedi 5	Marche Nordique	9 H à 11 H	Chaptelat Place de l'Abbé Rousseau - Eglise
Mercredi 9	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Aixe/Vienne Camping
Samedi 12	Marche Nordique	9 H à 11 H	Ligoure Parking aux ruines du Château de Chalucet
Mercredi 16	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Beaubreuil Parking co-voiturage TCL
Samedi 19	Marche Nordique	9 H à 11 H	Nieul Château – Parking en bas du bourg
Mercredi 23	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Bosmie l'Aiguille Charroux (Stade de foot)
Samedi 26	Marche Nordique Allure Soutenue (temps de pause réduit)	9 H à 11 H	Saint-Priest/Aixe Forêt des Loges – Les Bouchats
Mercredi 30	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Condat/Vienne Eglise

Juin 2018 – 6 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 2	Marche Nordique	Horaire modifié Départ de Limoges à 8 Heures 45 et retour à 15 Heures 30	Saint-Pardoux (Lac) Plage de Santrop
Samedi 16	Marche Nordique	9 H à 11 H	Pique-nique à midi Chaptelat Place de l'Abbé Rousseau - Eglise
Mercredi 20	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Aureil Place de l'Eglise
Samedi 23	Marche Nordique	9 H à 11 H	Feytiat Eglise
Mercredi 27	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Boisseuil Place Pierre Reix
Samedi 30	Marche Nordique Allure Soutenue (temps de pause réduit)	9 H à 11 H	Limoges Bois de la Bastide

Pour information

Du 4 au 13	Séjour dans les Hauts de France	Randonnée et Tourisme	500 € par personne tout compris (Car Massy)
------------	---------------------------------	-----------------------	---

Juillet 2018 – 4 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Mercredi 4	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Condat/Vienne Eglise
Mercredi 11	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Isle Parking des Bayles
Mercredi 18	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Aixe/Vienne Camping
Mercredi 25	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Limoges Bord de Vienne – Guinguette – Parking en face de la Patinoire

Découvrez la Marche Nordique Avec votre animateur diplômé dans la convivialité.

Les séances proposées sur Limoges et sa périphérie

◆ 2 séances par semaine de 2 Heures

Le Samedi matin à 9 Heures,

et le

Mercredi soir à 19 Heures 30.

Séance Gratuite pour tous les licenciés FFRandonnée

Pour les non licenciés FFR 2 séances de découverte GRATUITES

Pour les Bâtons : Prêtés pendant les 2 séances d'essai

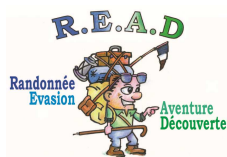
Ensuite 2 options s'offrent à vous :

Soit payer 1 € par séance ou un forfait de 10 € pour la saison sportive

Pour la séance, vous devez vous munir :

- Chaussures légères (basket avec crampons),
- Sac à dos léger,
- Boissons et encas,
- Vos bâtons de Marche Nordique si vous en possédez.

Pour les personnes qui ne sont pas équipées de bâtons, vous devez impérativement vous inscrire à chaque séance car votre animateur ne dispose que d'une dizaine de paires de bâtons.



Association READ – Randonnée Evasion Aventure et Découverte

Siège Social : Mairie de Saint-Priest Sous Aixe

Le Bourg – 87700 SAINT-PRIEST/AIXE

☎ : 06.83.30.32.89/06.50.00.63.92 - @mail : assoread@orange.fr - Site Internet : www.rando-marchenordique-read.jimdo.com