





PLANNING HEBDOMADAIRE MARCHÉ NORDIQUE SAISON 2023-2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<p>9h à 11h</p> <p>Marche Nordique Canal / Serrat d'en Vaquer Rdv parking : Auchan Sortie de 2h00</p>		<p>9h à 10h30</p> <p>Marche Nordique (Lac de la Raho) 10h30 à 11h00 Découverte MN Lac de la Raho Rdv Parking Paillotes</p>	<p>9h30 à 10h00 Découverte MN Secteur Millas 10h00 à 11h45 Séance MN (renfo & techniques) Secteur Millas Rdv parking du plan d'eau</p>	<p>9h à 10h30</p> <p>Marche Nordique pour Tous dont 1h00 de : NORDIC'fit Rdv Pinède de St Estève</p>	<p>10h à 11h45</p> <p>Séance MN (renfo & technique) Secteur Millas Rdv Rdv parking du plan d'eau</p>
<p>18h30 à 20h</p> <p>Marche Nordique Lac de la Raho</p>  <p>Séance Type Entraînement Compétition</p>	<p>18h00 à 18h30 Découverte MN Secteur Canohès 18h30 à 20h00 Séance Technique MN & Renfo Rdv Parking ASPTT</p>				
					<p>WEEK-END</p> <p>Evènements Sportifs Loisir</p> <p>MN longue durée</p> <p>Compétitions</p> <p>Evènements festifs</p> <p>(Voir détails sur planning Evènement)</p>

 Marche Nordique Technique Renfo (entre 4,5km/h et 6km/h)
  Marche Nordique (entre 4,5km/h et 6km/h)
  Marche Nordique Performance (+ de 6 km/h)

<p>Coachs / Animateurs</p> <p>Tel:</p>	<p>Christophe Cheval - Gérard Morales - Raphaële Courbon - Christine Forasté - Alain Jiménez - Olivier Salles - Régine Fournier - Claude Tocqueville - Patricia Castet</p> <p>06 64 27 34 38 07 81 07 43 49 06 33 53 92 74 06 17 04 09 35 07 68 26 56 12 06 07 69 28 72 06 63 15 16 90 06 30 92 01 29 06 82 44 01 60</p>
<p>Secteurs : (évolutif /saisons)</p>	<p>Lac de Villeneuve de La Raho - Le Canal de Canohès- Le Complexe ASPTT -Le vignoble de Ponteilla /Nyls- La Pinède de St Estève -Pollestres- Le Canal d'Auchan - Serrat d'en Vaquer- St Hypollite. -Cabestany- Les cabanes de pêcheurs à Canet en R - La Marinade à Ste Marie la mer - Le massif de Montpins. Millas (plan d'eau) - Parc de Clairfont Toulouges. Corbères les Cabanes. Vignoble de Canohès.</p>

