

PLANNING DES SÉANCES DE MARCHE NORDIQUE

Novembre 2022

Date	Lieu de rendez-vous	Infos
Dimanche 20 novembre - 9h00	Saint Georges de Didonne Parking à côté de l'ancien accrobranche, boulevard de la Côte de Beauté.	10 km environ. Après une première partie en chemin étroit avec vue sur les falaises et l'océan, nous rejoindrons la forêt puis déboucherons sur des champs et forêt.
Mercredi 23 novembre - 9h00	Saint Palais Parking Le Flandre	7 km environ. Renforcement musculaire et technique.
Dimanche 27 novembre - 9h00	ATTENTION ! Pas de séance nordique encadrée ce jour-là : l'équipe encadrante sera occupée à La Rochelle et ailleurs ! N'hésitez pas à mettre en place sur le whatsapp des propositions de ralliement si vous souhaitez faire un parcours quand même.	
Mercredi 30 novembre - 9h00	La Tremblade Parking forestier du Gardour	8/9 km environ. Sentiers du Gardour et des Rochelais. Quelques côtes.

Décembre 2022

Dimanche 04 décembre	ATTENTION ! Pas de séance nordique encadrée ce jour-là : l'équipe encadrante sera occupée sur le Trail Sable et Forêt Patrick Fougère du club.	
Mercredi 07 décembre - 9h00	Saint Palais Parking Le Flandre	7 km environ. Travail de côtes sur les Crêtes de Saint Palais.
Vendredi 09 décembre – 19h45	Bonne Anse – La Palmyre Parking du Phare de La Coubre	« L'athlétisme en lumières ! » Marche nordique et course en nocturne avec lampes et lumières sous la pleine Lune !
Dimanche 11 décembre	Saint Palais Parking de la Grande Côte	10 km environ. Travail sur la vitesse.
Mercredi 14 décembre - 9h00	Saint Palais Parking Le Flandre	7 km environ. Renforcement musculaire.
Dimanche 18 décembre - 9h00	La Tremblade Parking forestier du Gardour	8/9 km environ. Sentiers du Gardour et des Rochelais. Quelques côtes.

Nous ne savons pas encore si des sorties seront organisées pendant cette période de vacances. Alors surveillez et échangez sur whatsapp !

L'équipe du club AC Saint Palais vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et vous retrouve en janvier en pleine forme !