



# Randonneurs de l'Est Varois

## Fréjus - Saint-Raphaël



### PROGRAMME MARCHE NORDIQUE

**Janvier 2019**

**Équipement :** Bâtons de marche nordique avec gantelets obligatoires, chaussures tiges basses, bien amorties, semelles « grip »  
**Possibilité de prêt de bâtons** pour les adhérents qui n'en auraient pas encore.

**Départ des sorties pour l'heure précise :** sur le parking « le Fréjus Plage », rue A. Schweitzer

**Merci d'avertir systématiquement l'animateur de la participation aux séances.**

<b>5 &lt; kms &lt; 8kms D+ &lt; 80m</b> Rythme tranquille, Apprentissage Débutants, Séquences de renforcements musculaires et d'étirements	<b>7 &lt; kms &lt; 9kms D+ &lt; 150m</b> Rytme tranquille, Apprentissage et approfondissement pas Nordique, séquences de renforcements musculaires et d'étirements	<b>8 &lt; kms &lt; 12kms D+ &lt; 300m</b> Rythme soutenu, fractionné, séquences d'étirements, Apprentissage et pratique du « pas bondissant ».	
---	--	--	--

(Pour toutes les séances, covoiturage : 2 €/personne)

Date	Horaires	Site de la séance	Animateur
<b>Jeudi 3 janvier</b>	8 h 30 11 h 00	N°500 Mines de Boson Rte de Malpasset	<b>Dominique</b> 06 14 26 14 64
<b>Mardi 8 janvier</b>	9 h 00 11 h 30	<u>N°510</u> <u>Tour de l'Avellan</u>	<b>Jean Michel</b> 07 81 71 49 76
<b>Jeudi 10 janvier</b>	9 h 00 11 h 15	Roussiveau	<b>Maryse</b> 07 87 95 80 76
<b>Samedi 12 janvier</b>	9 h 00 11 h 30	Spéciale Malpasset 10 kms	<b>Jean Michel</b> 07 81 71 49 76
<b>Jeudi 17 janvier</b>	9 h 00 11 h 15	<u>N°498</u> <u>Laurier Baumeruine</u>	<b>Maryse</b> 07 87 95 80 76
<b>Samedi 19 janvier</b>	8 h 30 11 h 30	N°502 Aspé, et Aspé version 2	<b>Jean Michel &amp; Dominique</b>
<b>Mardi 22 janvier</b>	9 h 00 11 h 30	N°501 Tour du Mt Vinaigre	<b>Jean Michel</b> 07 81 71 49 76
<b>Jeudi 24 janvier</b>	9 h 00 11 h 15	N°351 Les Ferrières	<b>Maryse</b> 07 87 95 80 76
<b>Samedi 26 janvier</b>	8 h 30 12 h 00	N°522 Mines de Garrot	<b>Dominique</b> 06 14 26 14 64
<b>Mardi 29 janvier</b>	9 h 00 11 h 30	N°499 Colle douce	<b>Jean Michel</b> 07 81 71 49 76
<b>Jeudi 31 janvier</b>	9 h 00 11 h 15	N°493 Col d'Auriasque	<b>Maryse</b> 07 87 95 80 76