



MARCHE NORDIQUE

Le lundi après-midi à Reims
au Parc Léo Lagrange

- **14h00 à 15h00 Niv 1**
- **15h15 à 16h15 Niv 1**

Le lundi soir à Reims au Stade Georges Hébert ou
au Parc de Champagne

- **18h30 à 20h00 Niv 2**

Le mardi matin à Châlons-Sur-Vesle à la Sablière

- **09h00 à 11h00 Niv 3**

Le mercredi matin à Reims au Parc de Champagne

- **09h00 à 10h15 Niv 2**
- **10h30 à 11h45 Niv 2**

Le jeudi matin lieux différent chaque semaine

- **09h00 à 11h00 Niv 2**

Le jeudi soir à Reims au Stade Georges Hébert ou
au Parc de Champagne

- **18h30 à 20h00 Niv 2**

Le vendredi matin à Reims au Stade Georges Hébert

- **09h15 à 10h15 Niv 1**

Le samedi matin à Châlons-Sur-Vesle à la Sablière

- **09h00 à 11h00 Niv 3**

Le samedi matin avec Jean-Luc GENTILHOMME, Lieux variables

- **Départ entre 08h00 et 09h00 Niv 3 - Distance : 15 à 25km**

Niveau 1 : activité «modérée» adaptée pour les personnes souffrant de surpoids ou maladies associées.

Niveau 2 : activité «dynamique» tout public

Niveau 3 : activité «sportive» plus intensive

• Respect des consignes sanitaires en vigueur