

SAMEDI ÇA MARCHE?

**L'évènement
sport santé plein air
des clubs**



**RANDONNEE MARCHE
Ou MARCHE NORDIQUE**

Le matin

**KAYAK-PEDALO-
MARCHE ACTIVE
CROSS TRAINING**

L'après-midi

**RDV 9H45 base départementale
VIOREAU PLEINE NATURE**

La Boustière

44 440 JOUE SUR ERDRE

<https://goo.gl/maps/KxSwAKLfxks>

Renseignements –inscriptions: Comité départemental EPGV 44

44 rue R.Rolland– 44100 NANTES - 02 40 40 03 76 - codep-gv44@epgv.fr

Au programme

Matin

MARCHE RANDONNEE ET

MARCHE NORDIQUE

Au départ de la base de loisirs Vioreau

Pleine Nature:

9 h45 Accueil

10h00 Echauffement

Selon votre forme et vos capacités,
circuits de 7 et 11 km

10h15 départ parcours 11 km

10h30 départ parcours 7 km

12h30/45 Fin des randonnées.

Moment convivial, apéritif offert à 13h00

Chaque participant apporte son propre matériel de marche et bouteille d'eau

Ouvert aux licenciés FFEPGV et non licenciés pratiquant ou ayant pratiqué la marche nordique , et aux marcheurs sans bâton.



<https://goo.gl/maps/NKSpZZ8H8TB2>

Pique nique tiré du sac

Après-midi 14h-17h

Location **Kayak ou pédalo** (6,00€/personne) avec Nature Sport Vioreau

Découverte **Marche Active ou Cross Training Sport Santé** avec l'EPGV

Inscription en ligne avant le 1er Avril

Avec ce lien <https://goo.gl/forms/sesPzQr0dNKpt3Zt2>

Renseignements :

Comité départemental EPGV - Commission plein air

Tel 02 40 40 03 76—07 82 59 05 26—codep-gv44@epgv.fr

