



BOUGEZ

RESPIREZ

PROGRESSEZ

Une activité accessible à tous



DES SEANCES TOUTE L'ANNEE, POUR TOUS LES RYTHMES

Les séances ont lieu tout au long de l'année, y compris pendant les vacances scolaires et l'été (selon la disponibilité des animateurs).

Chaque mois, un framadata vous proposera un calendrier des séances selon votre forme et vos envies :



Mardi : séances **Bien-être** et **Soutenue**



Vendredi : séances **Soutenue** et **Dynamique**



DES LIEUX CHOISIS POUR LE PLAISIR

Nous évoluons ensemble sur des itinéraires adaptés et agréables **autour d'Olivet** :

Mareau-aux-Prés, Mézières-lez-Cléry, Saint-Hilaire-Saint-Mesmin, Saint-Pryvé-Saint-Mesmin, Saint-Cyr-en-Val (Morchène), l'île Charlemagne, Meung-sur-Loire, La Chapelle-Saint-Mesmin, Saint-Denis-en-Val, Les Dolines, L'Orée de Sologne, Dry...



DEROULEMENT D'UNE SEANCE :

Durée 2 heures : comprenant l'échauffement, un parcours de marche nordique, et les étirements.

Un atelier de renforcement musculaire, équilibre, adresse, proprioception ou sur la gestuelle de la marche nordique peut-être proposé au cours de la séance.



Horaires: Rendez-vous à 8h45 à l'Alliage ou directement sur place pour un départ à 9h15



Pour qui ?: Cette activité s'adresse à toute personne en bonne forme physique



À prévoir pour l'inscription : Du matériel spécifique : **bâtons de marche nordique** (location possible à 2 € la séance), **chaussures basses** et **bouteille d'eau**



ENEZ ESSAYER GRATUITEMENT !

Participez à une **séance découverte** (offerte aux non-adhérents) **au Donjon à Olivet (garage à vélos)**. Inscription obligatoire par téléphone ou message

Mercredi 09 septembre à 18h00

Jeudi 10 septembre à 9h15

Mercredi 30 septembre à 09h15



BESOIN D'AIDE OU D'INFOS ? Contactez-nous :

- **Chantal FORMAUX** – 06 28 23 23 13 – chantal.formaux@free.fr
- **Denis GRATTERY** – 06 12 40 34 55 – dgrattery@gmail.com
- **Pascal FRANCOIS** – 06 13 44 09 02 – pascal.francois5@outlook.com
- **Christian DELORME** – 06 98 26 26 31 – sy.ch.delorme@orange.fr



ENVIE DE CONTINUER L'AVENTURE ? Il vous suffira de **prendre votre licence** auprès du club USMO Randonnée Pédestre. **N'hésitez pas à nous contacter par Email, téléphone ou messagerie.**

*Marchez
Autrement,
Vivez Mieux !* 