

Activité Mairie 1-7

# MARCHE NORDIQUE

ADULTES ET SENIORS

2€

NOUVEAU



Retrouvez-nous  
sur notre site  
internet



M A I R I E  
1 & 7  
M A R S E I L L E

# MARCHE NORDIQUE

## SENIORS ET ADULTES

La marche nordique est une forme de marche active qui se pratique avec des bâtons spécifiques, similaires à ceux utilisés en ski de fond.

La marche nordique est une activité complète, douce pour les articulations et accessible à tous, qui combine les bienfaits d'une marche dynamique avec un renforcement musculaire global.

## Prévisionnel des marches de oct. à déc. 2024

Date	Lieux	Rendez-vous	Heure	Niveau	Distance
Lun. 04 nov.	Visite de la campagne Pastré	Bus 19, Arrêt Parc Pastré	9h30	Débutant	7km
Mar. 05 nov.	Du chemin des arboises vers le Mont Luminy	Bus B1, Arrêt PN des Calanques	9h30	Confirmé*	9.6km
Mar. 12 nov.	Sentier découverte	Bus B1, Arrêt Luminy Kedge	9h30	Confirmé	10.4km
Lun. 18 nov.	Visite de la campagne Pastré	Bus 19, Arrêt Parc Pastré	9h30	Débutant	8km
Mar. 19 nov.	Du col de Sugiton au col Ricard	Bus B1, Arrêt Luminy Kedge	9h30	Confirmé	10.7km
Lun. 25 nov.	Un tour sur la célèbre boucle du Mont Redon	Bus B1 et 24, Arrêt Luminy Complexe Sportif	9h30	Débutant	8.5km
Mar. 26 nov.	Parcours sur les terres de Septemes les Vallons	Bus 51, Arrêt Septèmes Gare	9h30	Confirmé	10.8km
Lun. 02 déc.	Parcours sur les terres de Septemes les Vallons	Bus 51, Arrêt Septèmes Gare	9h30	Débutant	8.5km
Mar. 03 déc.	Le Mont Luminy et le Belvédère de Morgiou	Bus B1, Arrêt Luminy Kedge	9h30	Confirmé	10.8km
Lun. 09 déc.	Chemin des cretes avec vue mer	Bus B1 et 24, Arrêt Luminy Complexe Sportif	9h30	Débutant	9km
Mar. 10 déc.	Sentier du Centaure	Bus B1, Arrêt PN des Calanques	9h30	Confirmé	10.8km
Lun. 16 déc.	Un tour sur la célèbre boucle du Mont Redon	Bus B1 et 24, Arrêt Luminy Complexe Sportif	9h30	Débutant	8.2km
Mar. 17 déc.	Tour de Luminy, col de Sugiton et vallon Ricard	Bus B1, Arrêt PN des Calanques	9h30	Confirmé	11km

\*ayant déjà pratiqué de la marche nordique

### ► COMMENT S'INSCRIRE ?

Vous pouvez vous inscrire dans votre CMA le plus proche. Cette activité est accessible en remplissant une fiche d'inscription et en y ajoutant l'attestation d'assurances habitation multirisques, un certificat médical d'aptitude et une photo.

Les sorties sont réservables et payables à la séance.

Les bâtons sont fournis.

Contact : 04 91 31 21 56