

# La Marche Nordique à Moutiers Les Mauxfaits



M.M.A.C.



Pour la saison 2016-2017, nous étions 51 adhérents-licenciés au club

2 créneaux horaires d'entraînement :

Les lundis	de 9 h 30 à 11 h 00
Les mercredis	de 14 h 30 à 16 h 00.

**Chaque séance d'entraînement** débute par un temps d'échauffement. Puis sur les chemins de Moutiers et des communes environnantes, le groupe se déplace sur une distance de 7 à 9 km suivant 2 ou 3 rythmes de niveau de marche. Au retour, quelques minutes sont dédiées aux étirements.

**6 encadrants** : Marietta, Nathalie, Amédé, Michel, Pierre et Alain sont diplômés de la FFA

**La Marche Nordique se pratique** avec des bâtons et des chaussures basses (pour permettre une aisance d'amplitude de la cheville). Comme dans toute activité sportive, un apport hydrique est nécessaire en cours d'effort (penser à sa bouteille d'eau).

Une marche organisée par le club le 21 Octobre 2017 :les Grolles du Troussepoil

Des échanges avec les autres clubs de Vendée.

*La Marche Nordique au sein d'un club permet un suivi, des conseils, des séances préparées. C'est aussi un groupe de rencontre et de convivialité où vous pouvez investir votre dynamisme, tisser de nouveaux liens, découvrir sentiers et chemins de votre terroir.*

*Rejoignez nous*



flashez le code QR

[www.mmac.fr](http://www.mmac.fr)