



Marche Nordique

SAINT GERMAIN EN LAYE/FOURQUEUX

Planning Marche Nordique mai et juin 2017

Nouveau à Saint Germain en Laye : tous les **samedis** une séance **challenge** et une séance à **Saint germain**

	FOURQUEUX				SAINT GERMAIN EN LAYE	
	Lundi 9h15		Vendredi 9h15		Samedi 9h30	
MAI	1	*Fartleck libre	5	Fartleck libre	6	Séance Spéciale
	8	*Fartleck libre	12	Fartleck	13	Challenge-medium* Cross et plaisir sportif
	15	Fartleck	19	Fartleck	20	Challenge-Cardio* Plaisir sportif
	22	Fartleck	26	*Fartleck libre	27	Challenge-medium* Cross et plaisir sportif
	29	Fartleck				
JUN	Lundi 9h15		Vendredi 9h15		Samedi 9h30	
			2	Fartleck libre	3	Challenge-Cardio* Plaisir sportif
	5	*Fartleck libre	9	Fartleck libre	10	PAS DE SEANCE
	12	Fartleck	16	Fartleck libre	17	SORTIE ANNUELLE
	19	Fartleck	23	Fartleck libre	24	Challenge-medium* Cross et plaisir sportif
	26	Fartleck	30	Fartleck libre		

Séance spéciale de 10km sans difficultés particulières prévoir un rallongement de temps de la séance (~2h)
rdv route des princesses

LIEUX DE RENDEZ-VOUS



Marcheurs de **Fourqueux** : passage de la forêt à Fourqueux voir le plan [Ici...](#)

Marcheurs de **Saint Germain en Laye** : parking de la piscine intercommunale Saint Germain en Laye voir le plan [Ici...](#)

*Challenge-Cardio/medium : parking route des princesses voir le plan [Ici...](#)

***Fourqueux : pendant les vacances scolaires le départ s'effectue à 9h00**

