



6ème édition de la Fête de la Marche Nordique

Dimanche 21 septembre 2014

sur les coteaux du Lyonnais, au départ de la Cave THOLLET à Millery (69390)

Pour vous pré-inscrire : <https://doodle.com/izw6483py6bpmpu2>

Au programme de la journée :

- Des séances de découverte Marche Nordique, « cool ou tonique » (durée : 1h30)
- Un atelier trail à 11h30 pour valoriser les bâtons, pour nos amis « trailers »
- Présentation et conseil de différents matériels
- 2 demi-journées (matin, après-midi) de randonnée Ecogones sur le thème « Plante domestiquée, la Vigne... et les autres plantes ! »

L'encadrement assuré par des professionnels, formés à cette activité, garantit l'apprentissage des bonnes techniques et postures dans une ambiance conviviale et ludique.

Participation de **8 euros pour chaque activité**
comprenant l'encadrement et le prêt des bâtons en Nordique

Thé, café, sirops offerts avant ou après les séances

Renseignements et réservations

Les pré-inscriptions sur lien Doodle sont vivement recommandées pour garantir votre place.

Soit en appelant le 07 80 37 79 85

Soit en vous connectant au site : www.promontgrandlyon.org

Soit en envoyant un email à l'adresse : info@promontgrandlyon.org

Les modalités pratiques de la journée

Les horaires des séances : 9h30 – 11h30– 13h30 et 15h30.

A chaque horaire deux intensités de séances : « cool » et « tonique ».

Un atelier trail est proposé à 11h30.

Départ des randonnées à 9h et 14h

Matériel et équipement

Tenue adaptée de sport et chaussures de «running», bidon d'eau et porte-bidon.

Pour arriver sans encombres : voir page suivante.

Bureau des Professionnels Montagne du Grand Lyon - www.promontgrandlyon.org

Contacts : info@promontgrandlyon.org tel **07 80 37 79 85**

Pour venir depuis Lyon :

Prendre l'autoroute direction Marseille/St Etienne et sortir A solaize (N°7).

Aller en direction puis traverser Vernaison (D36), au rond point prendre la direction de Givors (D315).

Au deuxième feu prendre à droite le Chemin de la Rossignole ; une fois à Millery au bout de la route prendre à gauche et suivre les panneaux "Cave Thollet"

Pour venir depuis Givors :

Traverser Grigny puis prendre la direction de Vernaison (D315).

Au feu juste avant Vernaison prendre à gauche le Chemin de la Rossignole ; une fois à Millery au bout de la route prendre à gauche et suivre les panneaux "Cave Thollet".

Merci de respecter les signalisations parking à l'arrivée pour ne pas gêner les viticulteurs au travail (vendanges en cours...)

Nous serons 5 Accompagnateurs, Instructeurs du *Bureau Professionnels Montagne du Grand Lyon*, à vous accueillir avec grand plaisir, venez nombreux nous rencontrer ! 😊



Les
**Accompagnateurs
en
MONTAGNE**
Instructeur de Marche Nordique

Bureau des Professionnels Montagne du Grand Lyon - www.promontgrandlyon.org

Contacts : info@promontgrandlyon.org tel **07 80 37 79 85**