

Le Club de la Boucle

LES MARCHES NORDIQUES

DU JEUDI MATIN

Ces sorties du jeudi matin sont un peu plus sportives que les randonnées organisées par le Club le mardi matin.

Après un premier rendez-vous de 8h50 au rond-point royal de l'avenue du Grand-Veneur au Vésinet, un covoiturage nous conduit vers le lieu de départ de notre randonnée.

Petite séance d'échauffements et nous voici partis pour 1 h 30 – 1h45 de marche plus rapide - pour certains - que la randonnée du mardi, et sur un parcours de 7,5 à 8 km.

La dépense d'énergie est plus importante que pour la randonnée traditionnelle, mais génère moins de fatigue grâce à l'action de la partie supérieure du corps et les bâtons spécifiques.

Celles et ceux qui souhaitent s'initier peuvent nous rejoindre avec des bâtons de randonnée traditionnels pour une première initiation.

Par tous les temps : grand soleil, neige ou pluie, nous sommes entre 15 et 20 à marcher un peu plus sportivement



Que ce soit la forêt de Saint-Germain avec ses vastes allées et sa terrasse, ou la forêt de Marly, un peu plus vallonnée et parfois un peu plus humide, rien ne nous résiste.

Notre sortie est clôturée par une petite séance d'étirements.

Au programme : joyeuse ambiance, oxygénation et marche sportive.

