

LES AMIS DU NEPAL

MARCHE NORDIQUE

Rendez-vous au Bois de l'Epau
Parking du Verger au MANS
Séance d'une heure et demie

Le Lundi à 13h50 Trois Niveaux

GALLOIS Jean-Pierre : 06 24 45 82 74
Diplômé FFR en Marche Nordique

Le Jeudi à 9h30 Allure rapide 6,5km/h

TESSIER Gilles: 06 08 48 11 39
Diplômé FFR en Marche Nordique

L'Association Les Amis du Népal

est affiliée à la Fédération Française de la Randonnée, elle Propose la licence FFR IRA.
Elle est agréée Jeunesse et Sport.
Et partenaire de l'Office du Tourisme.



adnpleinair72@gmail.com
<https://www.adn-pleinair72.fr>

LES AMIS DU NEPAL

RANDONNEES PEDESTRES

- Plusieurs Dimanches par Mois
- Quelques randonnées à la journée.
- Départ des randonnées pour covoiturage à 13H30 sur le parking du Supermarché de la Pointe au Mans(Angle rue d'Arnage)

- Week-End en Bord de Mer
- Séjours d'une semaine

Mer, Montagne ou Campagne.
au printemps ou en été !

Les randonnées, les séances de Marche Nordique et de Marche Consciente sont encadrées par des bénévoles diplômés par la Fédération Française de la Randonnée
Les animateurs sont Recyclés en Secourisme.

Un certificat médical est exigé pour l'obtention de la licence FFR.

CONTACT:

adnpleinair72@gmail.com
<https://www.adn-pleinair72.fr>

LES AMIS DU NEPAL



Randonnée Pédestre Marche Nordique & Marche Consciente



adnpleinair72@gmail.com
<https://www.adn-pleinair72.fr>

LES AMIS DU NEPAL

Cette association a été créée au Mans en 1986 à l'initiative de personnes qui, après avoir séjourné au Népal, ont voulu mettre en commun leurs connaissances sur ce pays et leurs goûts pour les voyages et la nature.

Passionnés de sports de plein air et de montagne nous vous proposons de partager nos activités en souhaitant que cette vie associative permette à chacun de réaliser des nouveaux projets.

Vous pourrez découvrir la Sarthe à travers les nombreux circuits de randonnées et les autres régions françaises du nord au sud.

La pratique de la Randonnée Pédestre, de la Marche Nordique et de la Marche Consciente est reconnue bénéfique pour la Santé.

REJOIGNEZ- NOUS !



CONTACT:

adnpleinair72@gmail.com

<https://www.adn-pleinair72.fr>

Ne pas jeter sur la voie publique



Association loi de 1901

N° d'Agrément : DDJS89003854

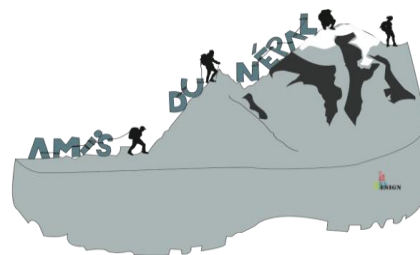
SIRET : 49017952000039 APE9499Z

Comporte dix animateurs diplômés FFR

et 90 membres adhérents.

SIEGE SOCIAL :

5, rue de Lisbonne 72000 Le Mans.



CONTACT:

adnpleinair72@gmail.com

<https://www.adn-pleinair72.fr>

MARCHE CONSCIENTE

Quelques Dimanches (14h -16h30)..

Une balade méditative et respiratoire d'environ 4km , accessible à tous, permettra à chacun de s'imprégner **des marches en conscience du Qi Gong et du Taiji Quan**, des visualisations et méditations autour des arbres avec l'énergie de la saison en lien avec les méridiens et la Médecine Préventive Chinoise.

Encadrement effectué par animatrice FFR, enseignante diplômée en Tai Chi Chuan et Qi Gong , formation continue en MTC et habilitée Sport Santé.

- Départ du covoiturage à 13 h 30 sur le parking du Supermarché de la Pointe au Mans (Angle rue d' Arnage)

CONTACT:

Cathy DROUET : 06 32 24 23 63

ACTIVITES CULTURELLES

- Manifestations culturelles
- Randonnées à thème
- Soirées conviviales
- Visites « patrimoine », musées...

CONTACT:

adnpleinair72@gmail.com

<https://www.adn-pleinair72.fr>