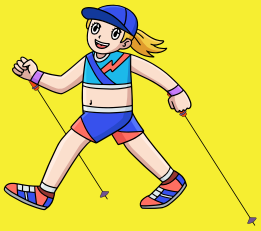
CCR92 CLAMART CHÂTILLON RUNNING 92

MARCHE

INFORMATION SAISON 2026-2027



Tarif unique : 100 € l'année *

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

marche nordique	La marche nordique est une activité sportive et physique de marche dynamique avec des bâtons en pleine nature. Elle allie un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.
marche d'endurance	Les marches d'endurance sont des épreuves pédestres sur de longues distances à allure régulée ou libre. Elles s'effectuent en groupe, sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse moyenne de 6 km/h ou à allure libre selon le type d'épreuve. Les marches d'initiation démarrent à 12,5 km.
bungy pump	Le Bungy Pump est un bâton de marche qui intègre un système de pompe de 20cm associé à une résistance pouvant varier de 4 à 10 kg selon les modèles.
running forme	Activité sportive qui mixe la marche et la course à pied et permet de passer progressivement de la marche à la course. Séance encadrée au stade avec PPG le mercredi et séance en pratique libre le dimanche.

Les adhérents peuvent changer leur pratique en cours de saison (course à pied et/ou marche) sans aucun soucis.
** Hors frais de changement de club*

HORAIRES ET LIEUX DES ACTIVITÉS

Mercredi	17h30 - 18h45	Bois de Clamart Carrefour de l'Anémomètre	Marche nordique
Mercredi	18h45 - 20h00	Bois de Clamart Carrefour de l'Anémomètre	Marche nordique
Mercredi	18h30 - 20h00	Stade Guy Môquet (Châtillon)	Running forme
Samedi	9h30-11h00	Bois de Clamart Carrefour de l'Anémomètre	Marche nordique
Samedi	9h30-11h00 *Bimensuel à partir de novembre*	Bois de Clamart Carrefour de l'Anémomètre	Bungy Pump
Samedi	8h00-13h00 ou 9h00-11h30 *selon les semaines*	Bois de Clamart Carrefour de l'Anémomètre	Marche d'endurance
Dimanche	10h00-12h00	Bois de Clamart Carrefour de l'Anémomètre	Marche nordique
Dimanche	10h00-11h30	Bois de Clamart Carrefour de l'Anémomètre	Running forme

INSCRIVEZ-VOUS SUR LE SITE www.ccr92.fr