

## MASSIF DES ALPILLES

128) NORDIC WALKING « Tour de Romanin » séance de 2h00, Vert, Orange ou Rouge, selon le niveau des participants

Nous respecterons le triptyque « échauffements, activité, étirements ». Les alentours de la Chapelle de Romanin nous serviront de camp de base. Le Ventoux en toile de fond constitue un atout majeur pour ce lieu. Séances destinées à un public sportif, pouvant très bien être débutant ou expert



## MASSIF DES ALPILLES

129) NORDIC WALKING « Le Pont Romain », séance de 2h00. Vert, Orange ou Rouge, selon le niveau des participants

Activité qui nous vient de Finlande, elle constitue une véritable séance de gymnastique et de marche, ponctuée d'ateliers de renforcement musculaire, et qui plus est, dans un paysage bucolique et enchanteur. Le pont Romain constituait autrefois un franchissement sur la voie romaine. Abandonné, puis récemment réhabilité.