

DEROULE PREVISIONNEL

Départ / Arrivée : Complexe sportif Michel BENJAMIN

7H00 | COMPLEXE SPORTIF MICHEL BENJAMIN

Accueil des premiers participants

Prise de parole d'un membre de l'organisation afin de décliner les temps forts de la marche

7H30 | 1^{ER} GYMANSE

Petit-Déjeuner convivial

8H00 | PARKING

Début des échauffements en musique

Tous les participants - N1, N2, N3, N4

8H05 | RUE RENE VARO

Coup d'envoi de la Marche Bleue

Départ de l'ensemble des participants (N1, N2, N3)

1.5KM | 1^{er} ARRÊT – ESPLANADE DU PARCOURS SPORTIF DE LAURICISQUE

Arrivée des marcheurs (N1, N2, N3)

➔ Séance de cardio en musique

1.5KM | 2^{ème} DÉPART

Reprise de la marche en musique avec les groupes N2, N3

Étirements et retour au calme du groupe N1

3.0KM | 2^{ème} E ARRÊT – SALLE GEORGE TARER

Arrivée des marcheurs (N2, N3)

➔ Séance de cardio en musique

3.0KM | 3^{ème} DÉPART

Reprise de la marche en musique avec le groupe N3

Étirements et retour au calme du groupe N2

4.5KM | ARRIVÉE AU VILLAGE D'ANIMATIONS - COMPLEXE SPORTIF MICHEL BENJAMIN

Arrivée des marcheurs (N3)

➔ Séance de cardio en musique

Arrivée des marcheurs (N3)

Séance de cardio / animation en musique

Retour au calme final, étirements en musique avec tous les coachs

PARCOURS : COMPLEXE SPORTIF MICHEL BENJAMIN A/R



Départ : Rue René VARO

Boulevard de l'amitié des peuples de la Caraïbes

Rue HO CHI MINH

Rue Albert BERVILLE

Rue SOUKHOUMI

Rue Euvremont GENE

Rue Niel AMSTRONG

Boulevard l'amitié des peuples de la Caraïbes

Arrivée : Rue René VARO