



# MARCHE NORDIQUE

## « LES FOUS DE FOULEES »

DATES- MOIS	LIEUX	<p style="text-align: center;"><b>CONSEILS</b></p> <p>Si vous le pouvez, prévoyez des vêtements de sport confortables, des chaussures basses et souples (si le temps le permet), mais avec une bonne semelle.</p> <p>Apportez avec vous un petit sac à dos pour porter l'eau et votre « en-cas ».</p> <p>Un coupe vent léger facile à ranger dans le sac « on a vite chaud ».</p> <p>Le R.V. se fait au moins 15 minutes avant.</p>
<b>SEPTEMBRE</b>		
12	Allée de la Pargaud ST MEDARD	
16	Allée de la Pargaud ST MEDARD	
19	Lac Vert CANEJAN	
23	Lac vert LEOGAN	
26	Eglise ST AUBIN DU MEDOC	
30	Eglise ST AUBIN DU MEDOC	
<b>OCTOBRE</b>		
3	CESTAS Bois des Sources	
7	CESTAS Bois des Sources	
10	MOULIS EN MEDOC	
14	LE TAILLAN	
17	LEOGNAN 2	
21	LEOGNAN 2	
31	LE TAILLAN	
<b>NOVEMBRE</b>		
4	MARTIGNAS 1	
7	HAUX	
14	St MEDARD 2	
18	ST MEDARD 2	
21	VAYRES	
25	MARTIGNAS 2	
28	MARTIGNAS 2	

DECEMBRE		CONSEILS
2	Lac Vert CANEJAN	Si vous le pouvez, prévoyez des vêtements de sport confortables, des chaussures basses et souples (si le temps le permet), mais avec une bonne semelle. Apportez avec vous un petit sac à dos pour porter l'eau et votre « en-cas ».
5	ST LAURENT DES COMBES	
9	BOULAC	
12	PESSAC Bois de la princesse	
16	PESSAC Bois de la princesse	
19	ST GERMAIN DU PUCH	



*Pour les .débutants, les bâtons seront prêtés gracieusement les 4 premières séances, ensuite ils seront loués 2 euros par séance. Si vous souhaitez avoir vos propres bâtons, vous pouvez passer par notre fournisseur (bâtons de la marque SWIX, référence en marche nordique).*

Les séances inscrites en noir sont celles du mardi matin (10h-12h), **celles en bleues du mardi après-midi (14h-16h)** et **celles en rouges du samedi ou dimanche matin (9h-11h).**

**PENSEZ A ARRIVER 15MN AVANT AFIN DE POUVOIR COMMENCER LESSEANCES A L'HEURE**

A très bientôt

Frédéric BLANC  
[cdsmr33@laposte.net](mailto:cdsmr33@laposte.net)  
06.72.49.54.39

