

PROGRAMME

DES SORTIES

«MARCHE NORDIQUE»

d'avril à début juillet 2017

Randonnée marche nordique : samedi ou dimanche (suivant le programme)

- ▶ RDV à 8h30 dans les villages au parking de l'église

Initiation : samedi ou dimanche (suivant le programme)

- ▶ RDV à 9h00 au gymnase de Salles-de-Barbezieux (derrière le lycée agricole)

PROGRAMME

Dimanche 26 mars départ la mirandole (sortie journée vers la côte atlantique
* *****tout le monde est informé !

Dimanche 02 avril départ la Garde Sur Le Né
Samedi 22 avril départ Saint Laurent Des Combes

Dimanche 23 avril ~ initiation

Samedi 06 mai départ (Étang Vallier) -Cne de Brossac

Samedi 13 mai - initiation

Dimanche 14 mai départ Salles De Barbezieux

Dimanche 28 mai départ Reignac

Samedi 10 juin ~ initiation

Dimanche 11 juin départ Condéon

Vendredi 23 /24 / 25 juin -- départ (vers les Pyrénées)
sorties WEEK-END EN MONTAGNE ***** on en reparle

Dimanche 02 juillet départ Chevañeaux

NOUVEAU CETTE ANNÉE

Rando-courte : séance de marche nordique moins de 8 kms

- ▶ RDV tous les jeudis à 9h00 au parking de La Mirandole (retour vers 11h00)

Rando-Santé® : s'adresse aux personnes capables de se déplacer, mais qui, pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques, n'ont pas une progression de marche «normale»

- ▶ RDV tous les mardis à 9h30 place de la mairie de Salles-de-Barbezieux (fin de l'activité vers 11h)

CONTACT : Marie-Claude GRAND-MOURSEL

06 44 12 58 97

grand.moursel@gmail.com

monitrice de ski ; brevet fédérale de randonnées pédestres ; instructeur de nordic walking ; animatrice de rando-santé