



PROGRAMME

DES SORTIES

«MARCHE NORDIQUE»

de janvier à mars 2018

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 07 janvier	départ	Saint Félix (la galette!!)
Samedi 20 janvier	départ	Berneuil
Dimanche 21 janvier		< initiation>
26/27/28 janvier		week-end raquette «vallée D'Ossau»
Samedi 03 février		< initiation>
Dimanche 04 février	départ	Saint Palais Du NÉ
Samedi 17 février	départ	Saint Bonnet
Dimanche 04 mars	départ	Reignac
Dimanche 18 mars	départ	Monchaude
Samedi 07 avril		< initiation>
Dimanche 08 avril	départ	Barret

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)

CONTACTS :

**** **LE CLUB** marcherautrement16@gmail.com

***OU

****Marie-Claude GRAND-MOURSEL

06 44 12 58 97 grand.moursel@gmail.com

*Brevet Etat de ski ; Brevet Fédérale de Randonnées Pédestres ;
Instructeur de Nordic Walking (Marche Nordique), Animatrice de Rando Santé.*