

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

Samedi 20 janvier

Dimanche 21 janvier

départ

départ

< initiation >

Saint Félix (la galette!!)

Berneuil

26/27/28 janvier

week-end raquette «vallée D'Ossau»

Samedi 03 février

Dimanche 04 février

Samedi 17 février

Dimanche 04 mars

Dimanche 18 mars

Samedi 07 avril

Dimanche 08 avril

< initiation >

départ

départ

départ

départ

< initiation >

départ

Saint Palais Du NÉ

Saint Bonnet

Reignac

Monchaude

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.