

PROGRAMME DES SORTIES «MARCHE NORDIQUE»

d'avril à juillet 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

Samedi 21 avril	départ	Le Tâtre
Dimanche 06 mai	départ	Saint Preuil
Samedi 12 mai	< initiation>	
Dimanche 13 mai	départ	Salles de Barbezieux
Dimanche 27mai	départ	Étang Vallier (C.ne de Brossac)
Samedi 02 juin	< initiation>	
Dimanche 17 juin	départ	Saint Laurent des Combes
**Dimanche 8 juillet - ce sera bien de prévoir un petit picnic ,avec tous les adhérents ; «MARCHE NORDIQUE ET RANDO SANTÉ» pour se souhaiter bonne vacances.....!!!! on réfléchit !!!!!		

*** A VENIR !!!)****DEUX SORTIES différentes: «1journée +1 week-end »
--Penser à vous inscrire assez tôt !!!!! SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉS !!!!!

** Dimanche 03 juin (- SORTIE JOURNÉE..... SUR ÎLE DE RÉ !!)
(CIRCUIT 17,262km) (prévoir un pique-nique!!)

** WEEK-END DU -29/30 JUIN /1er JUILLET, (SORTIE MONTAGNE)
(coucher en refuge)

Rando-courte : séance de marche nordique moins de 7 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.