

PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE

Mois de **AVRIL 2018**

Sorties du samedi – départ 9 heures 30 – 7 kms environ, apprentissage et révision possibles

Sorties du lundi – départ 9 heures 30 – 10 kms environ, rythme soutenu, pas d'apprentissage

Samedi 7 avril	AUTOUR DE MANE <i>Regroupement Zone Pitaugier parking au-dessus de Ciel d'Azur</i>
Samedi 14 avril	PELICIER par le Bas En face de Géométhane, au pied du Col Covoiturage depuis Mane
Samedi 21 avril	SAINT MARTIN LES EAUX Rendez-vous entrée parking village
Samedi 28 avril	Chemins de BELLEVUE Parking épingle à cheveux, 10 mètres après le Col De la Mort d'Imbert – tourner à gauche Covoiturage depuis Mane

Lundi 9 avril	REILLANNE Départ lieu-dit La Garde de Dieu - Parking sur l'aire de tri des déchets, 2 ^{ème} route à droite → Reillanne Co-voiturage à partir de Mane
Lundi 12 mars	
Lundi 16 avril	PELICIER – Parking du haut
Lundi 26 mars	

Merci de privilégier le covoiturage

Recommandations :

merci de vous munir

- de votre carte vitale,
- de votre licence FFR
- d'une grande bouteille d'eau,
- d'un petit en-cas, si nécessaire.
- Etre bien chaussé et avoir ses bâtons

Rappel :

- ✓ pour les nouveaux arrivants désirant faire deux séances de découverte, à titre gratuit, l'Association peut vous prêter ses propres bâtons.

Contact animateurs :

- **Olivier COUBRONNE** – ☎ 06 81 94 50 11
Mail coubronneolivier@wanadoo.fr
- **Patrick HEUSCHEN** – ☎ 04 92 77 78 29
Mail patrickheuschen@yahoo.fr