02/04 SAMEDI LA DEBUTANTE

Souhaitez découvrir la marche nordique? Une session idéale pour apprendre les bases techniques de la marche nordique.

Départ : Plan d'eau de St Brice à Arès

• Heure de départ : 09h00

• Durée: 1h

• Niveau : Moyen

• Tarif: 10€ ou 1 unité sur la carte

SAMEDI 02/04 **LA TRAINING**

Cette session est idéale pour s'entraîner efficacement. Idéal pour perfectionner votre technique mais aussi améliorer votre condition physique.

• Départ : Plan d'eau de St Brice à Arès

• Heure de départ : 10h00

• Durée : 1h30

• Niveau : Facile à Moyen

• Tarif: 10€ ou 1 unité sur la carte

SAMEDI 02/04 LA RANDO 2H

Le circuit : La boucle de Jane de Boy - Le Bassin, les villages, la forêt

• Départ : 17 avenue des Mouettes à Claouey Jane de Boy

• Heure de départ : 14h00

• Durée: 2h00

• Niveau: (2) Moyen

• Tarif: 10€ ou 1 unité sur la carte

05/04 **MARDI** L'AFTER WORK

Une session MN qui allie à la fois la technique, la pratique et le cardio. Excellent pour un entraînement complet après votre journée de travail.

• Départ : Aire des Campings Car Andernos les Bains

• Heure de départ : 18h30

• Durée : 1h15 • Niveau : Moyen

• Tarif : 10€ ou 1 unité sur la carte

09/04 SAMEDI LA DEBUTANTE

Souhaitez découvrir la marche nordique? Une session idéale pour apprendre les bases techniques de la marche nordique.

• Départ : Plan d'eau de St Brice à Arès

• Heure de départ : 09h00

• Durée : 1h

• Niveau : Moyen

• Tarif : 10€ ou 1 unité sur la carte

09/04 **SAMEDI LA TRAINING**

Cette session est idéale pour s'entraîner efficacement. Idéal pour perfectionner votre technique mais aussi améliorer votre condition physique.

• Départ : Plan d'eau de St Brice à Arès

• Heure de départ : 10h00

• Durée : 1h30

• Niveau : Facile à Moyen

• Tarif: 10€ ou 1 unité sur la carte

09/04 SAMEDI LA RANDO 2H

Le circuit : Une belle boucle au coeur du bois du coulin et du sentier du littoral (Andernos/Arès)

• Départ : Aire des Campings Car Andernos

• Heure de départ : 14h00

• Durée : 2h00

• Niveau: (2) Moyen

• Tarif: 10€ ou 1 unité sur la carte

MARDI 12/04 L'AFTER WORK

Une session MN qui allie à la fois la technique, la pratique et le cardio. Excellent pour un entraînement complet après votre journée de travail.

Départ : Fontaine Vieille à Andernos

• Heure de départ : 18h30

Durée : 1h15Niveau : Moyen

• Tarif : 10€ ou 1 unité sur la carte

MARDI 19/04 L'AFTER WORK

Une session MN qui allie à la fois la technique, la pratique et le cardio. Excellent pour un entraînement complet après votre journée de travail.

Départ : Parking ZA Andernos - Proche du Climbing

• Heure de départ : 18h30

Durée : 1h15Niveau : Moyen

• Tarif: 10€ ou 1 unité sur la carte

SAMEDI 16/04 LA DEBUTANTE

Souhaitez découvrir la marche nordique ? Une session idéale pour apprendre les bases techniques de la marche nordique.

Départ : Plan d'eau de St Brice à Arès

• Heure de départ : **09h00**

• Durée: 1h

• Niveau : Moyen

• Tarif : 10€ ou 1 unité sur la carte

SAMEDI 23/04 SAMEDI LA DEBUTANTE LA TRAINII

Souhaitez découvrir la marche nordique? Une session idéale pour apprendre les bases techniques de la marche nordique.

Départ : Plan d'eau de St Brice à Arès

• Heure de départ : **09h00**

• Durée:1h

• Niveau : Moyen

• Tarif : 10€ ou 1 unité sur la carte

SAMEDI LA TRAINING

Cette session est idéale pour s'entraîner efficacement. Idéal pour perfectionner votre technique mais aussi améliorer votre condition physique.

Départ : Plan d'eau de St Brice à Arès

• Heure de départ : 10h00

• Durée: 1h30

• Niveau : Facile à Moyen

• Tarif : 10€ ou 1 unité sur la carte

16/04 SAMEDI 16/04 LA RANDO 2H

Le circuit : Circuit le long du canal des étangs et de la forêt de Lège

Départ : RPA les Sylves à Lège

• Heure de départ : 14h00

• Durée : 2h00

• Niveau: (2) Moyen

• Tarif : 10€ ou 1 unité sur la carte

SAMEDI 26/03 LA TRAINING

Cette session est idéale pour s'entraîner efficacement. Idéal pour perfectionner votre technique mais aussi améliorer votre condition physique.

Départ : Plan d'eau de St Brice à Arès

• Heure de départ : 10h00

• Durée : 1h30

• Niveau : Facile à Moyen

• Tarif : 10€ ou 1 unité sur la carte

26/03 SAMEDI 26/03 LA RANDO 2H

Le circuit : Une belle boucle au départ de la Truquette en direction de la Pointe aux Chevaux par le Bassin puis retour par la forêt.

Départ : Impasse de la Source Plage de la Truquette

• Heure de départ : 14h00

• Durée : 2h00

• Niveau : (2) Moyen

• Tarif: 10€ ou 1 unité sur la carte



SAMEDI 30/04 LA DEBUTANTE

Souhaitez découvrir la marche nordique ? Une session idéale pour apprendre les bases techniques de la marche nordique.

Départ : Plan d'eau de St Brice à Arès

• Heure de départ : 09h00

• Durée : 1h

• Niveau : Moyen

• Tarif : 10€ ou 1 unité sur la carte

SAMEDI 30/04 LA TRAINING

Cette session est idéale pour s'entraîner efficacement. Idéal pour perfectionner votre technique mais aussi améliorer votre condition physique.

Départ : Plan d'eau de St Brice à Arès

• Heure de départ : 10h00

• Durée : 1h30

• Niveau : Facile à Moyen

• Tarif : 10€ ou 1 unité sur la carte

SAMEDI 30/04 LA RANDO 2H

Le circuit : La Boucle de Claouey par le sentier du littoral et la forêt domaniale

Départ : Place Bertic à Claouey

• Heure de départ : 14h00

• Durée : 2h00

• Niveau: (2) Moyen

• Tarif: 10€ ou 1 unité sur la carte

