



Randonneurs de l'Est Varois  
Fréjus - Saint-Raphaël  
PROGRAMME MARCHÉ  
NORDIQUE



**Juillet-Août 2018**

**Équipement :** Bâtons de marche nordique avec gantelets obligatoires, chaussures tiges basses, bien amorties, semelles « grip » (trail ou running), ceinture trail (comportant 1 bidon + une poche zippée)

**Possibilité de prêt de bâtons** pour les adhérents qui n'en auraient pas encore (11 paires en prêt).

**Départ des sorties** pour l'heure précise : **sur le lieu indiqué dans la colonne « Site de la séance »**  
**Merci d'avertir l'animateur de la participation aux séances**

**Rythme tranquille :** → accessible aux débutants et aux pratiquants confirmés. Pratique douce.

**Rythme Soutenu et Très soutenu :** → accessible aux pratiquants confirmés. Pratique plus sportive.

Date	Horaires	Rythme	Site de la séance	Animateur
Samedi 7 juillet	7 h 30 9 h 30	Tranquille	Parking Lieutenante 43° 29' 24" N 6° 45' 48" E	<b>Dominique</b> 06 14 26 14 64
Vendredi 13 juillet	17 h30 19 h30	Soutenu	Parking Lieutenante 43° 29' 24" N 6° 45' 48" E	<b>Jean-Michel</b> 07 81 71 49 76
Vendredi 10 août	18 h00 20 h 00	Tranquille	Parking Lieutenante 43° 29' 24" N 6° 45' 48" E	<b>Dominique</b> 06 14 26 14 64
Lundi 20 août	18 h 00 20 h 00	Soutenu	Parking Lieutenante 43° 29' 24" N 6° 45' 48" E	<b>Dominique</b> 06 14 26 14 64