



Randonneurs de l'Est Varois
Fréjus - Saint-Raphaël



PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE

JANVIER 2018

Ouverte à toutes et à tous.

Le planning ci-dessous, précise les dates, heures et lieux de rendez-vous, ainsi que le niveau.

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 séances débutants (11 paires en prêt).

Plus d'informations ?

Contactez Dominique R. (Mail : caiusgracchus@orange.fr Tél : 06 14 26 14 64)

Planning – Horaires – Lieux de Rendez-vous.

| Date | Horaires | Niveau | Lieu de RDV | Animateur |
|--------------------|-------------|--------------------------------|--|--------------------------------|
| Jeudi 4 | 9h30-11h30 | Débutants (cool) | Parking du lotissement de la Lieutenantante (Dir.Bagnols, D4, à gauche 100m après le Pin de la Lègue, au panneau « Château Cabran ») | Dominique R. 06 14 26 14 64 |
| Vendredi 5 | 9h30-11h30 | Confirmés (intensif) | Parking du Col de l'Auriasque (N7, direction Mandelieu avant le col du Testanier) | Dominique R. 06 14 26 14 64 |
| Vendredi 19 | 14h00-16h00 | Confirmés (intensif) | Parking de Colle Douce (A partir de la route des Golfs, au giratoire de l'Oratoire de Guérin) | Dominique R. 06 14 26 14 64 |
| Samedi 20 | 9h30-11h30 | Débutants (cool) | Parking du lotissement de la Lieutenantante (Dir.Bagnols, D4, à gauche 100m après le Pin de la Lègue, au panneau « Château Cabran ») | Dominique R. 06 14 26 14 64 |
| Vendredi 26 | 14h00-16h00 | Confirmés (intensif) | Parking du lotissement de la Lieutenantante (Dir.Bagnols, D4, à gauche 100m après le Pin de la Lègue, au panneau « Château Cabran ») | Dominique R. 06 14 26 14 64 |