



Randonneurs de l'Est Varois  
Fréjus - Saint-Raphaël



## PROGRAMME MARCHE NORDIQUE

### MARS 2018

Ouverte à toutes et à tous.

**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).

**Départ des sorties** à l'heure précise : **Parking le « Fréjus Plage » rue A. Schweitzer**

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

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

Date	Horaires	Rythme	Site de la séance	Animateur
Jeudi 1	14h00-16h30	Tranquille	Lieutenante	Maryse C. 07 87 95 80 76
Vendredi 2	14h00-16h30	Soutenu	Colle Douce	Jean-Michel T. 07 81 71 49 76
Jeudi 8	14h00-16h30	Tranquille	Route de Malpasset	Maryse C. 07 87 95 80 76
Jeudi 15	14h00-16h30	Tranquille	Auriasque	Maryse C. 07 87 95 80 76
Vendredi 16	14h00-16h30	Soutenu	Route de Malpasset	Jean-Michel T. 07 81 71 49 76
Jeudi 22	14h00-16h30	Tranquille	Base Nature	Maryse C. 07 87 95 80 76
Jeudi 29	14h00-16h30	Tranquille	Lieutenante	Maryse C. 07 87 95 80 76
Samedi 31	9h30-12h00	Soutenu	Roussiveau	Jean-Michel T. 07 81 71 49 76