



Randonneurs de l'Est Varois  
Fréjus - Saint-Raphaël



## PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE

### Avril 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 : **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
Lundi 2 avril	9h30 12h00	Soutenu	Lieutenante	Dominique 06 14 26 14 64
Jeudi 5 avril	13h45 16h15	Tranquille	Route de Malpasset	Maryse C. 07 87 95 80 76
Vendredi 6 avril	13h45 16h15	Soutenu	Col d'Auriasque	Jean Michel Touron 07 81 71 49 76
Samedi 7 avril	9h30 12h00	Soutenu	Aspée	Dominique 06 14 26 14 64
Jeudi 12 avril	13h45 16h15	Tranquille	Ferrière	Maryse C. 07 87 95 80 76
Samedi 14 avril	9h30 12h00	Soutenu	Base Nature Reyran	Jean Michel Touron 07 81 71 49 76
Lundi 16 avril	9h00 12h00	Spéciale Très soutenu	Route de Malpasset	Dominique 06 14 26 14 64
Jeudi 19 avril	13h45 16h15	Tranquille	Base Nature	Maryse C. 07 87 95 80 76
Vendredi 20 avril	13h45 16h15	Soutenu	Colle Douce	Jean Michel Touron 07 81 71 49 76
Jeudi 26 avril	9h30 12h00	Tranquille	Col d'Auriasque	Dominique 06 14 26 14 64
Samedi 28 avril	9h30 12h00	Soutenu	Lieutenante	Jean Michel Touron 07 81 71 49 76