

PROGRAMME DES MARCHES NORDIQUES JANVIER 2024

- **Jeudi 11/01** : Hameau du Luy, Serres Castet : boucle des berges du Luy

RDV sur le parking des stades Alain Sangosse et Henri Marracq

- **Jeudi 18/01** : Uzein Boucle de l'Ayguelongue

RDV sur l'aire de covoiturage du village d'Emmaüs à 13h45 pour une répartition dans les voitures pour nous rendre au point de départ (Lacourège)

- **Jeudi 25/01** : Denguin, circuit de la Saligue

RDV sur le parking plaine Sport et Loisirs

Les séances débutent à **14h** par un petit échauffement et se terminent après les étirements.

Groupe limité à 20 personnes

Marche annulée en dessous de 5 inscrits ou pour mauvaises conditions météorologiques