

## PROGRAMME DES MARCHES NORDIQUES NOVEMBRE 2024

Les séances ont lieu le **lundi de 13h30 à 15h**. La durée peut être un peu plus longue selon la saison et l'évolution du groupe.

Il s'agit d'une marche rapide et sportive impliquant l'apprentissage d'une technique qui s'acquiert au cours des premières séances de la saison ; avec progression pendant l'année.

Elles débutent à 13h30 par un petit échauffement et se terminent par des étirements.

- **Lundi 04/11 : Bizanos**

Aller-retour sur le chemin de Henri IV

Rendez-vous sur le parking Avenue Albert 1<sup>er</sup> au sud du château de Franqueville  
(Près du Before Pub)

- **Lundi 11/11 : pas de séance**

- **Lundi 18/11 : Bois de Pau**

Rendez-vous sur le parking du Jaï Alï (hippodrome)

- **Lundi 25/11 : Billère, boucle au parc du château**

Rendez-vous sur le parking de la Guinguette

**Groupe limité à 20 personnes**

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