

PROGRAMME DES MARCHES NORDIQUES MARS 2025

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 10/03** : Pau, circuit extérieur bois du Bastard

RDV : Parking du Zénith côté hippodrome

- **Lundi 17/03** : Abos, circuit du château d'Abos (+237m, 9 km)

RDV **13h20** : Mairie d'Arbus pour covoiturer jusqu'au départ de la MN.

- **Lundi 24/03** : Morlaàs, boucle des Marlères

RDV **13h20** sur le parking de l'aire de covoiturage du rondpoint du 8 mai (La poste tri), pour covoiturer jusqu'au départ de la MN.

- **Lundi 31/03** : Croix de Buzy en A/R ou en circuit en fonction des participants

RDV : Parking près du restaurant "L'étable d'Ossau"

Groupe limité à 20 personnes

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