



**Gym Marche
du Born**

Marche nordique du mois septembre 2023

Mercredi 6 septembre : Loubios / Le Taron

Départ 09 h 00 - RDV rue du stade – départ **08 h 45**

Animateur Christian POULY – tél : 06 43 28 56 27

Mercredi 13 septembre : Saint Trosse –

Départ 09 h 00 - RDV rue du stade – départ **08 h 45**

Animateur Christian ROYAL – tél : 06 75.34.97.71

Mercredi 20 septembre : Saint Trosse –

Départ 09 h 00 – RDV rue du stade – départ **08 h 45**

Animateur Claude PARENTIN – tél : 07 81 64 63 20

Mercredi 27 septembre : Pontenx les Forges

Départ 09 h 00 - RDV rue du stade – départ **08 h 40**

Animatrice Ginette RUFFE – tél : 06 11 74 93 23

- Prévoir petit sac à dos avec eau et chaussures adaptées (pas de montantes).
- Une séance marche nordique se pratique entre 1 h 30 et 2 heures max.

Yannick Etienne future animatrice marche nordique sera en formation le 20 et le 27 septembre