



**Gym Marche
du Born**

Marche nordique du mois d'octobre 2023

Mercredi 04 octobre : Puits pétrole (port Vermillon) - Départ 09 h 00

– RDV rue du stade – départ **08 h 45**

– animateur Christian Royal – tél : 06 75 34 97 71

Mercredi 11 octobre : Ychoux – lac des Forges – Départ 09 h 00 –

RDV rue du stade – départ **08 h 40**

– animatrice Ginette RUFFE – tél : 06 11 74 93 23

Mercredi 18 octobre : Parentis en Born – le Pierron – Départ 09 h 00

- RDV rue du stade – départ **08 h 45**

– animateur Claude PARENTIN – tél : 07 81 64 63 20

Mercredi 25 octobre : Sainte Eulalie en Born (pont du

gouvernement) – Départ 09 h 00 – RDV rue du stade – Départ **08 h 35**

– animateur Christian ROYAL – tél : 06 75 34 97 71

- 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.