



**Gym Marche
du Born**

Marche nordique de novembre et décembre 2023

Mercredi 08 novembre : Parentis en Born – 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 15 novembre : Parentis en Born - Esleys – Départ 09 h 00 – RDV rue du stade – départ **08 h 45** – animateur Christian ROYAL – tél : 06 75 34 97 71

Mercredi 22 novembre : Pontenx les Forges – Départ 09 h 00 - RDV rue du stade – départ **08 h 45** – animatrice Ginette RUFFE – tél : 06 11 74 93 23

Mercredi 29 novembre : Parentis en Born – Puits pétrole (port Vermillon) - Départ 09 h 00 – RDV rue du stade – départ **08 h 45** – animateur Claude PARENTIN – tél : 07 81 64 63 20

Mercredi 06 décembre : Parentis en Born – **Petit Boo** - départ 09 h 00 – RDV rue du stade – départ **08 h 45** – animateur Christian POULY – tél : 06 43 28 56 27

Mercredi 13 décembre : Biscarrosse – long canal/laouadie-navarrosse – Départ 09 h 00 – RDV rue du stade – **08 h 30** – animateur Christian ROYAL – tél : 06 75 34 97 71

Mercredi 20 décembre : : Saint Trosse – Départ 09 h 00 - RDV rue du stade – départ **08 h 45** – 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.