



Gym Marche
du Born

Marche Nordique du mois décembre 2023

Mercredi 06 décembre : 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 13 décembre : Biscarrosse –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

Fin des marches nordiques pour 2023
et reprise le mercredi 10 janvier 2024

- 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.