

# ACL Marche nordique

Responsable Jean & Yves

Le rendez-vous est de 9h à 9h15mn place de la salle des fêtes  
pour

co-voiturage ou sur le lieu de départ



Echauffement avant la séance, suivi des étirements après la marche

| semaine | date       | lieu                                | km |  |
|---------|------------|-------------------------------------|----|--|
| 2       | 7 janvier  | Agneaux                             |    |  |
| 3       | 14 janvier | La barre de Semilly                 |    |  |
| 4       | 21 janvier | Centre Equestre                     |    |  |
| 5       | 28 janvier | La Madeleine                        |    |  |
| 6       | 4 février  | Salle des fêtes agneaux             |    |  |
|         |            |                                     |    |  |
|         |            |                                     |    |  |
| 9       | 25 février | Agneaux                             |    |  |
| 10      | 4 mars     | Parking Aldi                        |    |  |
| 11      | 11 mars    | La Madeleine                        |    |  |
| 12      | 18 mars    | Pont de gourfaleur                  |    |  |
| 13      | 25 mars    | Parking weldom                      |    |  |
| 14      | 1 avril    | Candol                              |    |  |
|         |            |                                     |    |  |
|         |            |                                     |    |  |
|         |            |                                     |    |  |
| 19      | 29 avril   | Bord de vire station<br>d'épuration |    |  |

|    |           |                     |  |  |
|----|-----------|---------------------|--|--|
| 20 | 6 mai     | Ascenseur           |  |  |
| 21 | 13 mai    | Centre Equestre     |  |  |
| 22 | 20 mai    | Mandela             |  |  |
| 23 | 27 mai    |                     |  |  |
| 24 | 3 juin    |                     |  |  |
| 25 |           | Lundi de pentecote  |  |  |
| 26 | 17 juin   | Sortie à la journée |  |  |
| 27 | 24 juin   |                     |  |  |
| 28 | 1 juillet |                     |  |  |

**Le lundi soir 18h30** : tel au 0233578146 ou 0684293424

