



Planning Randos et Marches Septembre-Octobre 2019

Pour la 2^{ème} saison, la Marche nordique reprendra le **samedi 28 septembre à 8h45** et se déroulera tous les samedis matins pendant environ 2h.

Nous serons heureux d'accueillir de nouveaux adhérents ainsi que les initiés. Nous reprendrons avec les bases techniques pour une initiation et une découverte de la Marche nordique, qui s'adresse à tous pour un bien être reconnu.

SEPTEMBRE

01/09 Dimanche (**départ 8h**) : Divatte sur Loire « La Berrière » / 12.5km

07/09 **Rando contée (pour tous) départ 15h, Place des Marronniers (derrière la maison de retraite) / 6,5 km**

09/09 Lundi (**départ 8h45**) : Champtoceaux « Entre Loire et Histoire » / 10 km

15/09 Dimanche (**départ 8h45**) : Mauve « La coulée Rochart » / 9,5 km

18/09 Mercredi (**départ 8h**) : La Chapelle St Sauveur « Le Perchage » / 11 km

25/09 Mercredi (**départ 8h45**) : Riailé « La Rigole des Ajots » / 7 km

Marches rapides :

Départ à 8h45

04/09 Mercredi

08/09 Dimanche

22/09 Dimanche

OCTOBRE

06/10 Dimanche (**départ 8h**) : Marsac / Don « Circuit des Fées » / 11 ou 7 km

14/10 Lundi (**départ 8h45**) : Oudon « Vallée du Havre » / 9 km

20/10 Dimanche (**départ 8h45**) : Nort/Erdre « La Tindière-Vive Eve » / 10 km

23/10 Mercredi (**départ 8h**) : Carquefou « Entre terre et Rivière » / 12 km

30/10 Mercredi **8h45**: Nort/Erdre « Tomblehoux » / 7 km

Marches rapides :

Départ à 8h45

09/10 Mercredi

13/10 Dimanche

27/10 Dimanche

Pour toutes les marches ou randos, RDV sur le parking du Préambule