



Planning randos et marches

Novembre décembre

Merci de commencer la présentation de la saison par un mot sur la Marche nordique

Pour la 2^{ème} saison, la Marche nordique a repris le **samedi à 8h45** et se déroule tous les samedis matins pendant environ 2h. Nous serons heureux d'accueillir de nouveaux adhérents que nous initierons aux bases techniques pour une découverte agréable de la Marche nordique, qui s'adresse à tous pour un bien être reconnu.

Rv Parking du Préambule pour cette rentrée 2019-2020

Participation de Ligné Rando au Téléthon avec 2 circuits : 1 court et un moyen

Inscriptions :

lignerando44@gmail.com ou M Lépinay J.Pierre 07 83 42 88 16

Rando traditionnelle-Rando courte-Marche rapide-Marche nordique

Novembre

03/11 Dimanche **RT** départ **8h** :Château-Thébaud « circuit « Soif de Nature » - 14km

06/11 Mercredi **MR**

10/11 Dimanche **MR**

11/11 Lundi **RT** départ **8h45** : Joué sur Erdre-Vioreau « Warrior Chloé » - 10km

17/11 Dimanche **RT** départ **8h45** :Teillé « Randonneau des Pierres Percées » - 8.5km

20/11 Mercredi **RT** départ **8h** : Vertou « La Sèvre, coteaux et moulins » - 12.5km

24/11 Dimanche **MR**

27/11Mercredi **RC**:

Décembre

01/12Dimanche **RT** départ **8h** : La Boissière sur Evre «L'Avoye » - 12km

04/12Mercredi **MR**

07/12 TELETHON (on proposera 2 circuits)

08/12Dimanche **MR**

09/12Lundi **RT** départ **8h45** : La Chapelle sur Erdre «De rives en rives » - 9km

15/12Dimanche **RT** départ **8h45** : Carquefou « La vallée du Rideau » - 6km +

18/12 Mercredi **RT** départ **8h** : Angrie « Les Grées et Terres d'Angrie » - 12.8km

22/12Dimanche **MR**

27/12VENDREDI **RC**

[Marches Nordiques](#) : Les samedis matins à partir de 8h45