

Marche Nordique ou Marche Santé

Année universitaire 2016-2017
3ème trimestre : avril à juin 2017

Jeudi de 9h00 à 11h00 et 11h00 à 13h00

Bâtons spécifiques de Marche Nordique distribués chaque séance, loué à l'année : 30€

Date	Lieu de rendez-vous
6 avril	Luminy, terminus du bus 21
27 avril	Portail d'entrée de la Campagne Pastré, bus 19
4 mai	Luminy, terminus du bus 21
11 mai	Parc Borély, devant les grilles d'entrée Prado, bus 19 ou 83
18 mai	Luminy, terminus du bus 21
1 juin	Parc St Pons, Gemenos. 9h et 11h comme d'habitude. route de la Ste Baume (A50 vers Cassis sortie les Paluds/Toulon par RN puis 4 ^{ème} Rond Point à gauche et traverser le village de Gemenos tout droit en suivant Ste Baume). 1km après le village, parking à gauche. Entrer dans le parking St Pons puis <u>de suite à droite</u> et se garer tout au fond, proche de la barrière et des WC.
8 juin	<u>10h pour les 2 groupes à Gemenos, Parc St Pons.</u> Rendez-vous pour tous à 10h pour un <u>cours de 10 à 12h</u> et un pique-nique tous ensemble pour conclure la saison !

Matériel individuel : petit sac à dos ou banane autour de la taille, chaussures de sport basses, à semelle crantée, petite bouteille d'eau, vêtements confortables permettant le mouvement libre du corps.

Educateur Sportif : Marc BELLON : 06 83 44 33 63 / marc.bellon@free.fr