

## La Balade Marche Nordique Santé de novembre à février 2021

[C.S.M.E randonnée pédestre: www.randeaubonne.fr](http://www.randeaubonne.fr)

NOVEMBRE 2020					
	Rando	Animée	RDV	VP	observations
lundi 2 novembre	santé	odile	parking du luat	VP1	<b>Cette séance de Marche Nordique Santé concernent les personnes qui souhaitent faire ou reprendre une activité physique adaptée suite à une capacité physique diminuée et /ou atteinte d'une pathologie.</b>
lundi 9 novembre	santé	odile	parking du luat	VP1	
lundi 15 novembre	santé	odile	parking du luat	VP1	
lundi 23 novembre	santé	odile	parking du luat	VP1	
lundi 30 novembre	santé	odile	parking du luat	VP1	Pour des raisons logistiques, nous vous demandons de vous inscrire auprès d'Odile, par Courriel, S.M.S ou téléphone 48 h à l'avance.
DECEMBRE 2020					elle vous confirmera ensuite votre inscription :
					<b>Odile Noë 06 22 36 61 38      odileno@msn.com</b>
lundi 7 décembre	santé	odile	parking du luat	VP1	
lundi 14 décembre	santé	odile	parking du luat	VP1	Le point de rendez-vous est fixé sur le <b>parking du LUAT</b> et en fonction du
lundi 21 décembre	santé	odile	parking du luat	VP1	groupe et de son évolution nous irons au <b>Château de la chasse</b> .
JANVIER 2021					Les séances durent entre 1 et 2 heures pour une distance de 2 à 4 km
					Prévenir si vous avez besoin d'un prêt de baton dans le cadre de votre initiation
lundi 4 janvier	santé	odile	parking du luat	VP1	équipement
lundi 11 janvier	santé	odile	parking du luat	VP1	<b>Prévoir</b> : - un sac léger muni d'une sangle de poitrine ne glissant pas sur les épaules
lundi 18 janvier	santé	odile	parking du luat	VP1	pour y mettre de quoi boire, manger, et vous découvrir
lundi 25 janvier	santé	odile	parking du luat	VP1	- des chaussures basses et bien cramponnées type trail, ainsi
FEVRIER 2021					qu'une tenue confortable n'entravant pas vos mouvements
					L'animatrice se réserve le droit d'annuler la séance en cas de météo défavorable
LUNDI 1 février	santé	odile	parking du luat	VP1	
LUNDI 8 février	santé	odile	parking du luat	VP1	

**rappel covoiturage VP /1 € ,VP2 /2€, VP3/ 3€, VP4/4€, VP5/ 5€.**