

Retraite Sportive d'Ytrac

Marche Nordique

1er trimestre 2014

Date	Lieu	RDV à 13h30
15 janvier	Vézac	La Ponétie
22 janvier	St Jean de Dône	Bd du Vialenc (devant caisse d'épargne)
29 janvier	Peyrolles	Peyrolles
5 février	Forêt d'Ytrac	Parking du Dojo à Ytrac
12 février	St Simon	Peyrolles
19 février	Mamou	Peyrolles
26 février	La Ponétie	La Ponétie
5 mars	Vézac	La Ponétie
12 mars	Peyrolles	Peyrolles
19 mars	Forêt d'Ytrac	Parking du Dojo à Ytrac
26 mars	St Jean de Dône	Bd du Vialenc (devant caisse d'épargne)

Quelques modifications auront lieu : certain circuits seront avec un peu plus de dénivelés mais nous nous organiserons sur place en 2 groupes et ce à la demande.

La technique de marche sera revue lors de quelques séances.

Pensez à faire suivre les embouts de vos bâtons ; nous aurons quelques fois de la route goudronnée.

En cas de changement de lieu ou d'annulation, nous vous préviendrons en temps utile.