

SORTIES MARCHE NORDIQUE DES SAMEDIS – EANM-CAM décembre 2018 à août 2019

- Samedi 01 dec ___ Christian et Daniel : à **Moulay Téléthon** distance 7 ou 10 km, au départ de la salle des fêtes de Moulay
- Samedi 08 dec ___ Chantal : **St Suzanne** salle des fêtes distance 10 km, départ à 9h00 au stade Mayenne.
- Samedi 15 dec ___ Christian : **Thubœuf** distance 12 km, départ à 13 h00 au stade Mayenne. **Chantal : je suis absente**
- Samedi 22 dec ___ Chantal Christian : **Jublains** distance **10.5** km, départ à **9h30 du terrain de Sports.**
- Samedi 29 dec ___ : **pas de séance. VAC**
- Samedi 05 jan ___ Christian : **Mayenne** distance 13 km, départ à 9h00 au stade Mayenne.
- Samedi 12 jan ___ Chantal : **Hambers 9.5** km, départ à 9h00 au stade Mayenne. coté Bois du Tay
- Samedi 19 jan ___ **Sortie à programmer : Christine ? Possible Marche Nordique au Ouest France Le Mans 10km voir pour inscription**
- Samedi 26 jan ___ Chantal Christian : **St Christophe du Luat** distance 2 parcours direction Livet, départ à Mayenne 9h00
- Samedi 02 fev ___ Christian : **Martigné** distance 10.5 km, départ à 9h00 au stade Mayenne.
- Samedi 09 fév ___ Chantal : **Ste Gemmes le Robert** distance ___ km, départ à 9h00 au stade Mayenne, En plus Un circuit pour marcheurs rapide de 6.5 km/h 13 km
- Samedi 16 fev ___ **pas de séance. VAC. Chantal abs**
- Samedi 23 fev ___ : Christian : **St Germain Le Fouilloux** distance 10km, départ à 9h00 au stade Mayenne.
- Samedi 02 mars ___ : Christian : **Champion** distance 13 km, départ à 13h00 au stade Mayenne. Après midi
- Samedi 09 mars ___ Chantal : à **prévoir** distance –km, départ à 9h00 au stade Mayenne.
- Samedi 16 mars ___ Chantal et Christian à **prévoir** distance –km, départ à 9h00 au stade Mayenne.
- Samedi 23 mars ___ : Christian : **Larchamp** distance 10.8 km, départ à 9h00 au stade Mayenne
- Samedi 30 mars ___ : Chantal : **A faire** distance ___ km, départ à 9h00 au stade Mayenne, En plus Un circuit pour marcheurs rapide de 6.5 km/h m
- Samedi 06 avril ___ Christian : **St Julien les Eglantiers** distance 10 km 12 km, départ à 8h30 au stade Mayenne. LA JOURNEE
- Samedi 13 avril ___ Chantal : **pas de séance. VAC. Stage Florence (11/12/13/14) et Chantal (8/9/10)**
- Samedi 20 avril ___ Chantal : à **prévoir** distance –km, départ à 9h00 au stade Mayenne
- Samedi 27 avril ___ Christian : **Niort La Fontaine** distance 11km, départ à 9h00 au stade Mayenne
- Samedi 04 mai ___ **pas de séance. VAC**
- Samedi 11 mai ___ Chantal : à **prévoir** distance –km, départ à 9h00 au stade Mayenne. **CH Travaux Adeline**

Samedi 18 mai ___ Christian : **Villiers Charlemagne** distance 12.5 km, départ à 13h00 au stade Mayenne l 'après midi

Samedi 25 mai ___ : Christian et Chantal : **à prévoir** distance -km, départ à 9h00 au stade Mayenne.

Samedi 01 juin ___ : Christian : **à prévoir** distance -km, départ à 9h00 au stade Mayenne

Samedi 08 juin ___ **pas de séance. Pentecôte**

Samedi 15 juin ___ : Chantal : **A faire** distance _ km, départ à 9h00 au stade Mayenne, En plus un circuit pour marcheurs rapide de 6.5 km/h minimum

Samedi 22 juin ___ : Christian et Chantal : **à prévoir** distance _km, départ à 9h00 au stade Mayenne

Samedi 29 juin ___ : **pas de séance. VAC**

Samedi 06 juillet ___ Christian : **à prévoir** le matin si pas en vacances

Samedi 13 juillet ___ **Pas de séance. VAC**

Samedi 20 juillet ___ **Pas de séance. VAC**

Samedi 27 juillet ___ Christian : **à prévoir** la journée à Don Pierre (61) 2 h 00 route

Samedi 03 aout ___ **pas de séance. VAC**

Samedi 10 aout ___ Christian : **à prévoir** la journée à la mer soirée moules frites

Samedi 17 aout ___ **Pas de séance. VAC**

Samedi 24 aout ___ **Pas de séance. VAC**