



Section Randonnée Pédestre Sentiers et Montagne

Amis randonneurs bonjour.



### Votre animatrice référente

Nom : BOUILLY Claudine

Mail : [claudine.bouilly@wanadoo.fr](mailto:claudine.bouilly@wanadoo.fr)

### Marche nordique, reprise des séances :

**Samedi 04 septembre 2021 au domaine du Pinsan à Eysines à 8h45**

Parking rue René Antoune

**Mercredi 8 septembre 2021 au stade des Biges à St Médard En Jalles à 17h45**

**Durée des séances : 1h30**

Vos animateurs vous proposent de varier les parcours tout au long de l'année sans s'éloigner de Saint Médard En Jalles

Le samedi : Nous pratiquerons sur 3 à 4 lieux différents par périodes. Les changements de lieux s'opéreront au moment des vacances scolaires. Vous serez avertis oralement et par mail.

Le mercredi : Nous garderons les lieux de pratiques habituels soit :  
Les Biges : horaires été et Le centre équestre du Taillan : horaire hiver.

**Inscription obligatoire : Pour cela cliquer sur le lien suivant : (ctrl + clic pour ouvrir le lien)**

<https://lite.framacalc.org/9h88-xla47x5nv8>

**Port du masque à la descente des véhicules, durant les échauffements et les étirements puis lors du retour sur le parking**

#### Équipement :

Chaussures de sports, vos bâtons de marche nordique

**Pour les personnes en séances de découverte de cette activité : Si vous ne possédez pas de bâtons, ils vous seront prêtés mais vous devrez porter des gants chirurgicaux ou sous gants.**

**Conseil : Penser à porter de l'eau si la chaleur le nécessite**



Section Randonnée Pédestre Sentiers et Montagne

