RANDONNEURS MONTBRISONNAIS

Maison des Associations – 20 avenue Thermale -Moingt

42600 – MONTBRISON

[www.randonneurs-montbrisonnais.fr](http://www.randonneurs-montbrisonnais.fr/)

**MARCHE NORDIQUE CALENDRIER DES SEANCES 2020**

**SAMEDI ET MERCREDI MATIN 9H à 11H**

Séances d'environ 2 heures, encadrées par des animateurs qui choisissent le lieu de la séance

Le Rendez-vous habituel pour le covoiturage est 8 h 45 à l'étang de Savigneux, parking côté restaurant la Bruyère

 **MARDI 18H30 : SCEANCE ENTRAINEMENT PHYSIQUE**

Séance avec inscription avant lundi 20H par mail : devin.stephane@orange.frRendez-vous 18 H 30 à l'étang de Savigneux parking côté restaurant la Bruyère

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SAMEDI**  | **MARDI**  |   | **MERCREDI**  |
| **19 Septembre**  |  G-B-ST  | **22 Septembre**  | S  | **23 Septembre**  | M-BL  |
| **26 Septembre**  | D-ST-MO-  | **29 Septembre**  | S  | **30 Septembre**  | M-BL  |
| **03 Octobre**  | MO-S-ST  | **06 Octobre**  | S  | **07 Octobre**  | M-BL  |
| **10 Octobre**  | G-B-MO  | **13 Octobre**  | S  | **14 Octobre**  | M-BL  |
| **17 Octobre**  | D-S-ST  | **20 Octobre**  | S  | **21 Octobre**  | VACANCES  |
| **24 Octobre**  | VACANCES  | **27 Octobre**  | S  | **28 Octobre**  | VACANCES  |
| **31 Octobre**  | VACANCES  | **03 Novembre**  | annulée |  **04 Novembre**  | ANNULÉE  |
| **07 Novembre**  | ANNULÉE  | **10 Novembre**  | annulée  | **11 Novembre**  | FERIE  |
| **14 Novembre**  | ANNULÉE  | **17 Novembre**  | annulée |  **18 Novembre**  |  ANNULÉE  |
| **21 Novembre**  | ANNULÉE  | **24 Novembre**  | annulée |  **25 Novembre**  | ANNULÉE  |
| **28 Novembre**  | ANNULÉE  | **01 Décembre**  | annulée  | **02 Décembre**  | ANNULÉE  |
| **05 Décembre**  |  ANNULÉE  | **08 Décembre**  | annulée  | **09 Décembre**  | ANNULÉE  |
| **12 Décembre**  | ANNULÉE  | **15 Décembre**  | annulée  | **16 Décembre**  | ANNULÉE |
| **19 Décembre**  | ANNULÉE  |   |   |  |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |

* D : Dominique - G : Gaëlle - M : Monique - MO : Marie
* B : Bernard - BL : Blaise - S : Stéphane Devin - ST : Stéphane Terris

**NOUVELLE SEANCE LE MARDI 18 H30 SOUS INSCRIPTION RV ETANG DE SAVIGNEU**X SEANCE TECHNIQUE, PHYSIQUE, RENFORCEMENT, CARDIO ANIMEE PAR STEPHANE.

VOUS SOUHAITEZ Découvrir la MARCHE NORDIQUE et ses BIENFAITS ALORS RENDEZ VOUS : SAMEDI 12 SEPTEMBRE et MERCREDI 16 SEPTEMBRE 2020 9 H parking de l’étang de SAVIGNEUX Côté restaurant « La Bruyère » (INSCRIPTION AVANT LE 7/09 A marchenordiquemontbrison@gmail.com )