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 )