

PLANNING MARCHE NORDIQUE OCTOBRE NOVEMBRE DECEMBRE 2024

RETRAITE SPORTIVE D' YTRAC

LUNDI: 1 groupe restera à la ponétie destiné en priorité aux personnes ne souhaitant pas faire une marche longue et soutenue, et suivant les effectifs possibilité d'un 2° groupe avec effort plus intensif

MERCREDI: Marche en sortie nécessitant un effort plus soutenu

Date	Groupe 1	Lieu Groupe 2	Lieu de RDV à 13 Heures 30
30/09/2024	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	Ponétie
02/10/2024		VEZAC	Cimetière d'Arpajon
07/10/2024	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	Ponétie
09/10/2024		ROUMEGOUX	Sansac de Marmiesse
14/10/2024	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	Ponétie
16/10/2024		LE ROUGET	Sansac de Marmiesse
S43 et S44		VACANCES DE TOUSSAINT	
04/11/2024	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	Ponétie
06/11/2024		MASSIGOUX	cimetiere AURILLAC
11/11/2024		FERIE	
13/11/2024		ST MAMET (moto cross)	Sansac de Marmiesse
18/11/2024	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	Ponétie
20/11/2024		ST SIMON (les jardins)	stade de Peyrolles
25/11/2024	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	Ponétie
27/11/2024		PUY DE VAURS	Cimetière d'Arpajon
02/12/2024	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	Ponétie
04/12/2024		MARAIS DU CASSAN	Dojo Ytrac
09/12/2025	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	Ponétie
11/12/2024		ESBAN	Parking stokomani
16/12/2024	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	Ponétie
18/12/2024		BELBEX	Parking stokomani
S52 et S1		VACANCES DE NOEL	
06/01/2025	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	Ponétie
08/01/2025		FORET DE BRANVIEL	Parking de la forêt

Animatrices : **lundi** Colette, Marcelle, Marie Claire, Monique
 mercredi YVETTE, Françoise, Marie Thérèse, Michèle