

PLANNING MARCHÉ NORDIQUE SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE DECEMBRE 2023

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
11/09/2023	PONETIE	Initiation Ponétie	Ponétie
13/09/2023		Initiation Ponétie	Ponétie
18/09/2023	PONETIE	Initiation Ponétie	Ponétie
20/09/2023		Initiation Ponétie	Ponétie
25/09/2023	PONETIE	Initiation Ponétie	Ponétie
27/09/2023		Initiation Ponétie	Ponétie
02/10/2023	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	Ponétie
04/10/2023		Golf Vézac	La Vidalie
09/10/2023	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	
11/10/2023		Le Rouget	Sansac
16/10/2023	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	
18/10/2023		La Segalassière	Sansac
23/10/2023		Vacances	
25/10/2023		Vacances	
30/10/2023		Vacances	
01/11/2023		Vacances	
06/11/2023	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	
08/11/2023		Fours à Chaux	Parking Arpajon
13/11/2023	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	
15/11/2023		Marais du Cassan	Dojo Ytrac
20/11/2023	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	
22/11/2023		Roumegoux	Sansac
27/11/2023	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	
29/11/2023		Esban	Parking Stokomani la Sablière
04/12/2023	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	
06/12/2023		Le Bourret	Stade J, Alric Aurillac
11/12/2023	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	
13/12/2023		Ytrac	Parking forêt de Branviel
18/12/2023	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs	