

Calendrier Marche Nordique Dernier trimestre 2026

COVOITURAGE DU SAMEDI 3 €, pour longue distance le tarif sera communiqué

Septembre		Octobre		Novembre		Décembre	
Samedi 5	FORUM DES ASSOCIATIONS	Samedi 3	ROVE PHARMACIE				
Mardi 8	BARNOUINS	Mardi 6	BARNOUINS	Mardi 3	VOILERIE	Mardi 1er	BARNOUINS
Samedi 12	COLLETS ROUGES	Samedi 10	OCTOBRE ROSE PICHAURIS MARCHE AU NATUREL	Samedi 7	BOUC BEL AIR TERRES BLANCHES	Samedi 5	TELETHON COLLETS ROUGES MARCHE AU NATUREL
Mardi 15	VOILERIE	Mardi 13	VOILERIE	Mardi 10	BARNOUINS	Mardi 8	VOILERIE
Samedi 19	NIOLON	Samedi 17 *	CROIX DE ROGNAC PAR LES CADENIERES	Samedi 14	STE CROIX	Samedi 12	CHÂTEAU VIRAN CALLISSANE
Mardi 22	BARNOUINS	Mardi 20 *	COLLETS ROUGES	Mardi 17	VOILERIE	Mardi 15	BARNOUINS
Samedi 26	CARRO	Samedi 24 *	L'ETOILE	Samedi 21	CORNILLON CONFOUX MARCHE AU NATUREL	Samedi 19 *	VACANCES
Mardi 29	VOILERIE	Mardi 27 *	COLLETS ROUGES	Mardi 24	COLLETS ROUGES	Mardi 22 *	VACANCES
		Samedi 31 *	ROQUEFAVOUR CHANTEGRILLE	Samedi 28	NIOLON PAR LA VIGIE	Samedi 26 *	VACANCES
						Mardi 29 *	VACANCES

* vacances scolaires

Tous les mardis, atelier dans chaque groupe

3 groupes :

EVOLUTIF : allure modérée (Vitesse 4 à 5 km/h) Patrick

TONIQUE : sollicitation de l'ensemble du corps (Vitesse 5,5 à 6,5) Agnès et Dominique

DYNAMIQUE : allure soutenue (Vitesse 6,5 à 7 km/h) Gilbert, Marie Anne, Marie Pierre