

## **Marche nordique : Automne 2018**

➤ *Jeudi à 14h30 (Durée : 2H maximum) - Benoît 06 60 39 68 67*

Tous les éducateurs sportifs de GymNature sont formés à la Marche Nordique « OTOPI » : plus d'infos : <http://www.marchenordique-otop.com/>

**En cas de mauvais temps : Nous annulons un cours uniquement en cas d'orage ou vents violents. Nous attendons toujours 10mn avant le départ pour prendre la décision d'annuler. Pour chaque marche prévoir : une bouteille d'eau, de bonnes chaussures et de quoi se couvrir pour la pluie ou le froid.**

### ➤ **Novembre**

- *Le Jeudi 8*

**Côtes de Riom.** Départ au croisement de la rue de la croix de fer et de la rue des hauts de mardague. (Proche de l'auberge de la croix de fer)

- *Le Jeudi 15*

**Bois de Chanat.** Départ de Chanat-la-Mouteyre, parking du stade de foot, à côté de la salle des fêtes « La salesse ».

- *Le Jeudi 22*

**Mirabel.** Départ du parking du stade de foot à Châteaugay.

- *Le Jeudi 29*

**Vallée du Sans Soucis.** Départ du parking au bout de la rue de Sans-Souci à Saint Hyppolite. (Suivre panneau des poneys)

### ➤ **Décembre**

- *Le Jeudi 6*

**Les sources de Volvic.** Départ du parking des sources.

- *Le Jeudi 13*

**Narse de Beaunit.** Départ du nouveau parking à l'entrée du village de Beaunit.

- *Le Jeudi 20*

**Les Hauts de Châtel.** Départ du parking du stade de la Vouée (stade de foot) à Châtel-Guyon.

## **Tarifs :**

*Carte 10 séances : 79€ (Valable 3 mois) ;*

*Carte 5 séances : 45€ (Valable 3 mois) ;*

*A la séance : 10€.*