

Marche nordique : Hiver 2019

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

Tous les éducateurs sportifs de GymNature sont formés à la Marche Nordique « OTOP » :
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.

➤ **Janvier**

- *Le Jeudi 3*

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 10*

Plateau de la Bade. Départ du village des Mauvaises au-dessus de Blanzat, en haut de la rue du Puy Robert.

- *Le Jeudi 17*

Le Repaire des gaulois. Départ du parking de la salle des fêtes de Sayat, juste à côté de l'école.

- *Le Jeudi 24*

Gorges d'Enval. Départ du parking des gorges sur la route entre Enval et Saint Hippolyte.

- *Le Jeudi 31*

Côtes de Chanturgue. Départ du parking tout en haut de la rue du Cheval à Clermont. (Proche Croix Neyrat)

➤ **Février**

- *Le Jeudi 7*

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

- *Le Jeudi 14*

Mirabel. Départ du stade de foot de Chateaugay.

- *Le jeudi 21*

Sources de Volvic. Départ du parking des sources.

➤ **Mars**

- *Le jeudi 7*

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

- *Le jeudi 14*

Hauts de Châtel. Départ du parking du stade de la Vouée à Châtel-Guyon.

Tarifs :

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

Carte 5 séances : 45€ (Valables 3 mois) ;

A la séance : 10€.