



Marche nordique : Automne 2019

- *Mardi 14h30-16h30,*
- *Mercredi 14h30-16h30 (le 1^{er} de chaque mois),*
Mélodie 0782273419
Benoît 0660396867

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.

➤ Septembre

- *Le mercredi 4*

Les sources de Volvic. Départ du parking des Sources à Volvic.

- *Le mardi 10*

La cheire de côme. Départ parking pour le Puy de Côme. Au rond-point de Vulcania, suivre Mazayes, parking situé dans les bois sur la droite, dans un virage à gauche.

- *Le mardi 17*

Bois de Chanat. Départ du stade de foot de Chanat la Mouteyre.

- *Le mardi 24*

La colline de Mirabel. Départ du parking du stade de foot à Chateaugay.

➤ Octobre

- *Le mercredi 2 (Benoît)*

Chapelle Saint-Aubin. Départ de l'église du village de Manson

- *Le mardi 8*

La vallée du Sans Souci. Départ de Châtel-Guyon, parking au bout de la rue du Sans Souci (entre Saint Hippolyte et Châtel : panneaux « Poneys »).

- *Le mardi 15*

Le repère des gaulois : Départ de la salle polyvalente de Sayat (vers école).

- *Le mardi 22*

Forêt de Charade. Départ du parking à côté de l'auberge de Charade, à l'entrée du village.

- *Le mardi 29*

La forêt de Tournoël. Départ parking du château.

Tarifs :

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

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

A la séance : 10€.

Si vous possédez déjà un abonnement au club pour d'autres activités, les cartes 10 et 5 séances sont à tarif réduit(59€ et 35€) !

Classification des sorties Marche Nordique

Toutes les sorties MN seront classées selon un code couleur que l'on a établi. Vous saurez à l'avance la difficulté de la sortie du jour, les débutants seront dirigés sur une sortie verte pour commencer.

- **Vertes** : accessibles aux débutants : distance assez courte avec peu de dénivelé.
- **Bleues** : sorties de niveau intermédiaire : avoir déjà effectué une sortie verte au moins. Distance **et/ou** dénivelé plus important.
- **Rouges** : niveau confirmé : avoir effectué au moins 3 sorties avec le club GymNature. Rando longue **et/ou** beaucoup de dénivelé.