

PLANNING DES SÉANCES DE MARCHE NORDIQUE

Janvier 2023

Date	Lieu de rendez-vous	Infos
Dimanche 08 janvier - 9h00	<b>Saint Palais</b> Parking de la Grande Côte	« <b>Le petit chemin vert</b> » 10 km environ. Travail sur le cardio (côtes).
Mercredi 11 janvier - 9h00	<b>Saint Georges de Didonne</b> Parking à côté de l'ancien accrobranche, boulevard de la Côte de Beauté.	<b>PR 9.</b> 10 km environ. Après une première partie en chemin étroit avec vue sur les falaises et l'océan, nous rejoindrons la forêt puis déboucherons sur des champs et forêt.
Dimanche 15 janvier - 9h00	<b>Saint Palais</b> Parking de la Grande Côte	<b>Les crêtes.</b> 10 km environ. Travail de côtes sur les Crêtes de Saint Palais.
Mercredi 18 janvier - 9h00	<b>Saint Palais</b> Parking Le Flandre	10 km environ. Travail sur la vitesse.
Dimanche 22 janvier - 9h00	<b>La Palmyre</b> Parking de Bonne Anse (D25, en face du camping SIBLU).	<b>Sentiers des Brandes + du Requin</b> 10 km environ.
Mercredi 25 janvier - 9h00	<b>Saint Palais</b> Parking Le Flandre	« <b>Le petit chemin vert</b> » 10 km environ. Travail sur le cardio (côtes).
Dimanche 29 janvier - 9h00	<b>Saint Palais</b> Parking de la Grande Côte	10 km environ. Quelques côtes.

Février 2023

Mercredi 1er février - 9h00	<b>Saint Palais</b> Parking Le Flandre	<b>Les crêtes.</b> 9 km environ. Travail de côtes sur les Crêtes de Saint Palais.
Dimanche 05 février	<b>Saint Palais</b> Parking de la Grande Côte	10 km environ. Travail sur la vitesse.
Mercredi 08 février - 9h00	<b>La Palmyre</b> Parking de Bonne Anse (D25, en face du camping SIBLU).	<b>Sentiers des Brandes + du Requin</b> 10 km environ.
Dimanche 12 février - 9h00	<b>Ronce Les Bains</b> Base nautique de Ronce-les-Bains.	« <b>Trail de la Côte sauvage</b> » Circuit de marche balisé par l'équipe du trail de la côte sauvage. Une participation de 5 euros par personne est demandée pour y participer et sera à régler à la base nautique le matin même. Séverine ne sera pas présente car en formation.
Mercredi 15 février - 9h00	<b>Saujon</b> Port de Ribérou	9 km environ. Sortie avec sous les yeux les paysages des marais et de la Seudre.
Dimanche 19 février	<b>Saint Palais</b>	10 km environ. Travail sur le cardio.

	Parking de la Grande Côte	
Mercredi 22 février - 9h00	<b>Saint Palais</b> Parking Le Flandre	<b>Les crêtes.</b> 10 km environ. Travail de côtes sur les Crêtes de Saint Palais.
Dimanche 26 février	<b>Saint Georges de Didonne</b> Parking à côté de l'ancien accrobranche, boulevard de la Côte de Beauté.	<b>PR 9.</b> 10 km environ. Après une première partie en chemin étroit avec vue sur les falaises et l'océan, nous rejoindrons la forêt puis déboucherons sur des champs et forêt.