

**PROGRAMME DE MARCHÉ semaine du 25 au 30 juin 2018**

(MN = marche nordique/MO = marche d'Oxygénation)

**Ceci est le dernier programme de la saison 2017/2018**

**Nous nous retrouverons à partir du lundi 12 septembre 2018, le nouveau programme sera envoyé dès le samedi 8 septembre**

	<b>HORAIRE et détails du RDV</b>	<b>NIVEAU et type de sortie</b>	<b>LIEU et détail du parcours</b>
LUNDI 25/06/18	MN : RDV parking Ste Anne à 8h30 RDV la Garussière (après le Col de Vence) 8h50 Sortie de la demi- journée retour à 12h30/13h	<b>MN niveau 2</b> rando nordique active sur terrain escarpé, D- 300m D+ 150m L :10km environ. « Vraie » marche nordique possible sur plan des Noves au retour : on pourra accélérer !	La Garussière, descente sur petit sentier raide à la mine,AR à la cascade de Vescagne (baignade possible mais eau très fraîche !) remontée par Bastide de Vescagne et plan des Noves parfois caillouteuse mais pas trop longue + petite navette de voiture.
MARDI 26/06/18	MN : RDV 14h parking du cimetière de la Sine	<b>MN niveau 1+</b> : marche nordique ludique	Chemins de la Sine. Gouter chez Odette après la marche
MERCREDI 27/06/18	MN : <b>sur inscription uniquement.</b> Depuis 2 semaines annulation faute de participant !	<b>MN niveau 1+</b> : marche nordique tranquille	Si elle a lieu : bois de la Sine
JEUDI 28/06/18	<b>Marche d'Oxygénation</b> RDV 14h parking du cimetière à la Sine	Marche facile sur les chemins et sentiers de la Sine	Bois de la Sine
JEUDI 28/06/18	MN : RDV 16h15 parking du cimetière à la Sine	MN active niveau 2	Bois de la Sine
SAMEDI 30/06/18	RDV Ste Anne 9h30 ou 9h50 parking à droite à l'entrée du village de Tourettes Sortie de la matinée, prévoir un plat à partager chez Françoise et le nécessaire pour se baigner dans le Loup	MN niveau 2 sortie majoritairement sur petites routes résidentielles jusqu'au parc de la papeterie et retour passage à la chapelle St Antoine	Sortie active sur terrain facile, un peu de dénivelé pour revenir et baignade possible dans le Loup.