



PLANNING HEBDOMADAIRE SECTION MARCHÉ NORDIQUE SAISON 2023-2024

DECEMBRE

LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h à 11H00			9h à 10H30	9h30 à 10H00	9h00 à 10H30	10h à 11H45
March Nordique pour tous Secteur Canohès  <b>Sortie: durée 2h00</b>  Rdv Parking Halle des sports à Canohès			Marche Nordique pour tous Secteur Lac de la Raho	Découverte MN Secteur Millas	Marche Nordique pour tous dont 1h00 de :    Rdv Parc de Clairfont à Toulouges	Séance MN Renfo & Technique Secteur Millas Rdv au Cimetiere de Corbère les Cabanes où Rdv Parking du plan d'eau à Millas
			10h30 à 11h00	10h à 11h45		
			Découverte MN Lac de la Raho	Séance MN Renfo & Technique		
			Rdv Parking Plage	Secteur Millas Rdv au Cimetiere de Corbère les Cabanes où Rdv Parking du plan d'eau à Millas		
18h30 à 20h00		18h00 à 18h30				WEEK- END
Marche Nordique Séance Performance   Lac de la Raho Rdv Parking plage	Marche Nordique pour tous  Séance intermédiaire Lac de la Raho Rdv Parking Plage	Découverte MN ASPTT Canohès  <b>18h30 à 20h00</b>  Séance Technique MN Rdv Parking ASPTT				<i>Evenements Sportifs loisir            MN longue durée            Compétitions</i>  <i>Evènements Festifs et Culturels</i>  <i>(Voir détails sur planning            Evènements)</i>
 Marche Nordique Technique Renfo ( entre 4,5km/h et 6km/h )  Marche Nordique ( entre 4,5km/h et 6km/h )  Marche Nordique Performances ( + 6km/h )						
Coachs / Animateurs	Christophe Cheval - Gérard Morales - Raphaële Courbon - Christine Forasté - Alain Jiménez - Olivier Salles - Régine Fournier - Claude Tocqueville - Patricia Castet					
Tel:	07 64 27 34 38    07 81 07 43 49    06 33 53 92 74    06 17 04 09 35    07 68 26 56 12    06 07 69 28 72    06 63 15 16 90    06 30 92 01 29    06 82 44 01 60					
Secteurs : (évolutif /saisons)	<b>Lac de Villeneuve de La Raho - Le Canal de Canohès- Le Complexe ASPTT -Le vignoble de Ponteilla /Nyls- La Pinède de St Estève -Pollestres- Le Canal d'Auchan -Serrat d'en Vaquer- St Hypollite. -Cabestany- Les cabanes de pêcheurs à Canet en R - La Marinade à Ste Marie la mer - Le massif de Montpins. Millas (plan d'eau) - Parc de Clairfont Toulouges. Corbères les Cabanes. Vignoble de Canohès.</b>					