

Bulletin d'info N°4

Marche Nordique

Rotation - Novembre 2017



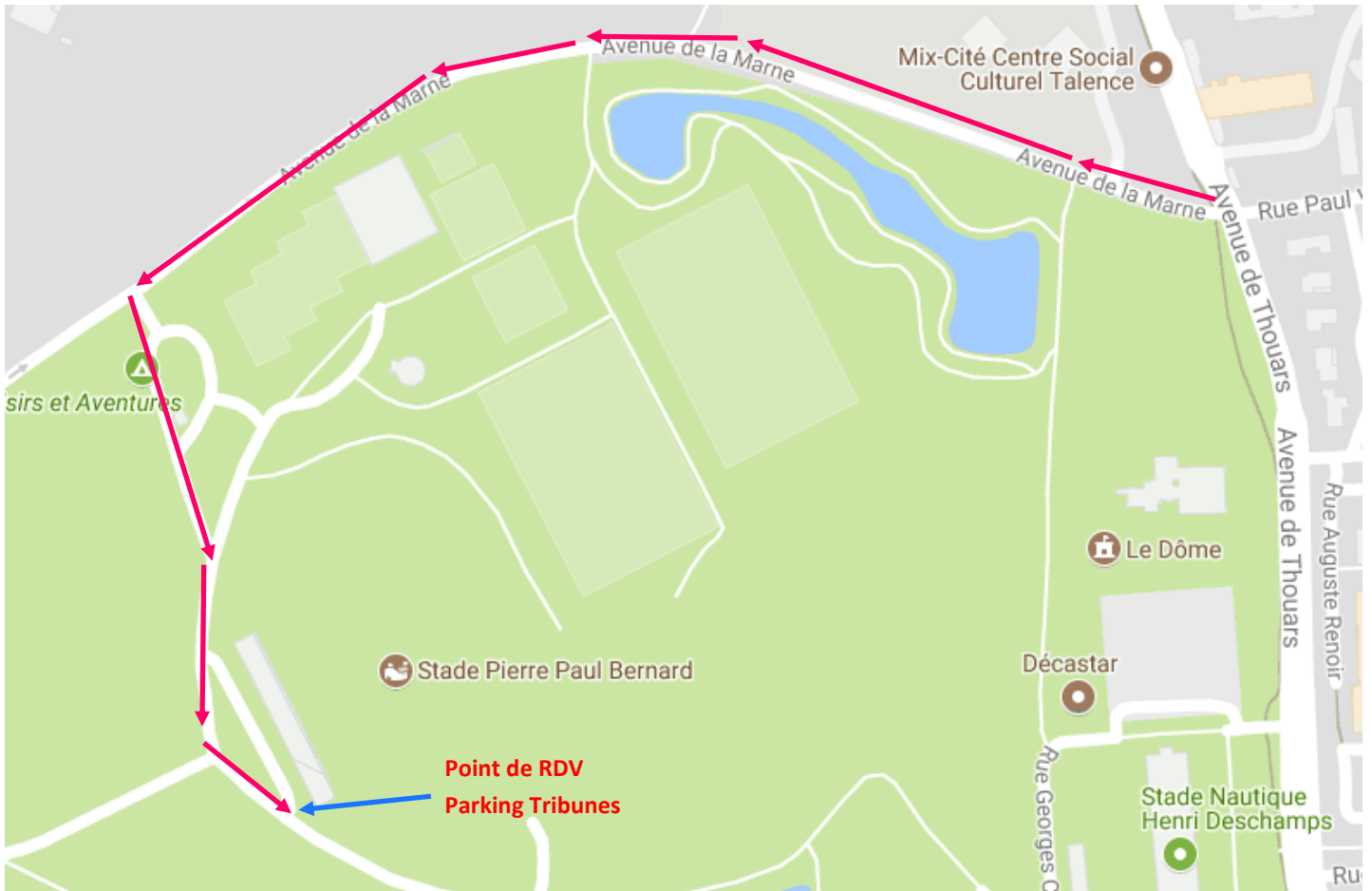
L'encadrement des séances sera assuré par :

- Le lundi matin (10h00 - 11h30): Pascal et Joël **changement de site : Thouars**
- Le mercredi matin (10h00 - 11h30): Pascal et Joël
- Le mercredi soir (18h30 - 20h00): Joël
- Le jeudi soir (18h30 - 20h00): Joël **changement de site : Cayac**
- Le vendredi matin (10h00 - 11h30): Pascal et Joël
- Le samedi matin (9h45 - 11h45): Ali et Joël. **changement de site : Monsalut**

La rotation sur les différents sites se fera suivant le planning suivant.

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
30 Cayac	31	1 Férié	2 Cayac	3 Mandavit	4 Monsalut	5
6 Thouars	7	8 Mandavit	9 Cayac	10 Mandavit	11 Férié	12
13 Thouars	14	15 Mandavit	16 Cayac	17 Mandavit	18 Monsalut	19
20 Thouars	21	22 Mandavit	23 Cayac	24 Mandavit	25 Monsalut	26
27	28	29 Mandavit	30 Cayac	01 Mandavit	02	03

Pour se rendre au Stade Pierre-Paul Bernard à dans le quartier de Thouars



Pour se rendre au parc de Monsalut....



Suivre les flèches vertes



Pharmacie



Eglise / Chapelle



Poteau « haute tension » sur un ilot de croisement



Lieu de rendez-vous

Sur l'autoroute « Arcachon-Bayonne » prendre la sortie N° 25 Cestas- Canéjan

Suivre direction Cestas

Au rond-point prendre à droite direction Pessac / Cestas Gazinet

A la « fourche » prendre à gauche direction Cestas Gazinet

1 ère route à gauche après la pharmacie (1ère route avant la chapelle)

A 450 m il y a un poteau « haute tension » sur un petit ilot, rentrer dans le bois à gauche

A la « fourche » prendre le chemin à droite « chemin des étangs »,

Laisser l'étang sur la gauche

Et hop c'est là, à 150 mètres