

Bulletin d'info N°10

Marche Nordique

Rotation - Mai 2018



L'encadrement des séances sera assuré par :

- Le lundi matin (10h00 - 11h30) Pascal **changement de site : Cayac**
- Le mercredi matin (10h00 - 11h30) Pascal
- Le mercredi soir (18h30 - 20h00) - pas d'encadrant
- Le jeudi soir (18h30 - 20h00) - pas d'encadrant
- Le vendredi matin (10h00 - 11h30) Pascal
- Le samedi matin (9h45 - 11h45): **changement de site : Monsalut**

Mention : En l'absence de Joël, les séances du soir (18h30-20h00) des mercredi et jeudi ne seront pas encadrées. Idem pour les journées du lundi 7 et du mercredi 9 mai, Pascal sera en congés.

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

lun. 10h00 - 11h30	mar.	mer. 10h00 - 11h30	jeu. 18h30 - 20h00	ven. 10h00 - 11h30	sam. 9h45—11h45	dim.
30 Canéjan	01 Férialé	02 Mandavit <i>voir mention</i>	03 <i>voir mention</i>	04 Mandavit	05 Monsalut	06
07 <i>voir mention</i>	08 Férialé	09 <i>voir mention</i>	10 Férialé	11 Mandavit	12 Monsalut	13
14 Cayac	15	16 Mandavit <i>voir mention</i>	17 <i>Voir mention</i>	18 Mandavit	19 Monsalut	20
21 Férialé	22	23 <i>voir mention</i>	24 <i>voir mention</i>	25 Mandavit	26 Monsalut	27
28 Cayac	29	30 Mandavit <i>voir mention</i>	31 <i>voir mention</i>	01	02	03

Plan sur la 2ème page



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