

Programme **Marche nordique** Octobre / novembre 2017



Dates	Horaires	Lieux de rendez-vous
Samedi 21 octobre	15h00/17h00	Hèches, devant l'entrée du magasin de ski à l'entrée du village
Mardi 31 octobre La nocturne d'Halloween	20h00/22h00	Salle des fêtes de Sarp, parking 
Dimanche 12 novembre	15h00/17h00	Maison du savoir à St Laurent de Neste, parking de la médiathèque
Samedi 25 novembre	15h00/17h00	Lac de Sède à St Gaudens

Pour s'inscrire... 07 82 47 24 44 ou 06 89 66 08 88 Email : bureaumontagnenestes@gmail.com

Pour ceux qui viennent pour la première fois découvrir l'activité, se présenter 30 mn avant le début d'une séance ou une séance spécifique pourra être mise en place, pour plusieurs débutants, en dehors des séances du programme.

Tarifs :

Avec...	La séance	Carte 5 séances	Carte 10 séances
bâtons prêtés	12 €	50 €	90 €
bâtons personnels	10 €	45 €	80€

Les abonnements par carte (5 ou 10 séances) ne sont pas nominatifs

Equipement minimum à prévoir : Chaussures de jogging et sac banane avec bouteille d'eau