

PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE 2020-2021
LE VENDREDI 14H00-15H30 (cours accessible à tous)

1er trimestre

du Vendredi 02 OCTOBRE au Vendredi 18 DECEMBRE 2020

Pas de cours durant les vacances de la Toussaint (23 octobre et 30 octobre 2020)

<p>Vendredi 2 OCTOBRE 2020</p> <p>Vendredi 4 DECEMBRE 2020</p>	<p>COMPLEXE SPORTIF DU VAL DE L'ARC Rdv premier parking cloturé au complexe sportif</p>
<p>Vendredi 9 OCTOBRE 2020</p> <p>Vendredi 11 DECEMBRE 2020</p>	<p>LE PLATEAU DE BIBEMUS Rdv sur le parking en haut du chemin de Bibemus. Prendre la route de Vauvenargues, passer le lycée Cézanne ainsi qu'Intermarché ; puis au feu monter à droite direction le plateau de Bibemus, se garer sur le dernier parking</p>
<p>Vendredi 16 OCTOBRE 2020</p> <p>Vendredi 18 DECEMBRE 2020</p>	<p>LE MONTAIGUET (Aix en Provence) Se rendre au Pont de l'Arc, prendre direction le Creps, passer devant le creps et tourner à droite pour suivre la déviation pour rejoindre le chemin de la plaine dés, monter sur 3km et tourner à gauche chemin des hauts de la malouesse en dessous poteau électrique ; continuer tout droit et se garer après le sens interdit et le panneau DFCI</p>
<p>Vendredi 6 NOVEMBRE 2020</p>	<p>ROQUES HAUTES (parking aurigon Beureceuil) Aller au Tholonet, en passant par palette vous arrivez face au château, prendre à droite direction st antonin, beureceuil, continuer tout droit 5min jusqu'au prochain carrefour beureceuil, mais continuer tout droit puis 100 mètres après tourner à gauche sur le sentier, arriver au parking de l'auregon. garez-vous au deuxième parking.</p>
<p>Vendredi 13 NOVEMBRE 2020</p>	<p>VENELLES Prendre l'autoroute vers GAP, prendre la sortie n°13 venelles, au stop aller tout droit vers le complexe sportif. Monter jusqu'en haut du complexe, passer la piscine et aller jusqu'au parking des tennis.</p>
<p>Vendredi 20 NOVEMBRE 2020</p>	<p>BOUC BEL AIR (les terres blanches) Sortir à Bouc Bel Air, au grand rond point suivre centre ville, puis suivre complexe des terres blanches gauche. Le complexe se trouve sur la gauche après une barrière, se garer sur le parking devant le complexe.</p>
<p>Vendredi 27 NOVEMBRE 2020</p>	<p>LA DURANNE De Aix, Prendre la voie rapide vers la gare tgv (les milles); sortie numero 3 pole d'activité, continuer à droite 2 fois direction aqueduc de roquefavour ,puis au rond point continuer à gauche direction aqueduc de roquefavour, c'est la route du petit moulin. Un peu plus loin tourner a gauche direction la Merindole passer le passage à niveau et se garer de suite a gauche sur le parking.</p>

Covoiturage : Pour les premières fois rendez-vous à 13h30 au parking du complexe sportif du Val de l'Arc

LOCATION BÂTONS : 2 euros (première séance gratuite)

Matériel : Une tenue sportive, baskets avec semelles adhérentes aux sentiers ou des chaussures de marche basses et légères ; protection solaire, lunettes, chapeau, crème) et prévoir 1 Litre d'eau. **Pour toutes précisions, joindre la monitrice : Leslie LEJEUNE: 06 67 15 71 50**