

SPORT - BIEN ETRE - EPANOUISSEMENT

MARCHE CONSCIENTE, Le Souffle en Marche

Lieux de Rendez-Vous Octobre à Décembre 2023



Avec **Marc BELLON**

JOUR ET HORAIRES : MERCREDI, 9H30-12H00

Date	Lieu de rendez-vous
4 octobre	Luminy, école d'architecture, bus 21 arrêt Parc National Calanques
11 octobre	Portail d'entrée de la Campagne Pastré, bus 19 arrêt Montredon Pastré
18 octobre	Luminy, école d'architecture, bus 21 arrêt Parc National Calanques
8 novembre	Parc Borély, devant les grilles d'entrée Prado, bus 19 ou 83
15 novembre	Luminy, école d'architecture, bus 21 arrêt Parc National Calanques
22 novembre	Portail d'entrée de la Campagne Pastré, bus 19 arrêt Montredon Pastré
29 novembre	Luminy, école d'architecture, bus 21 arrêt Parc National Calanques
6 décembre	Portail d'entrée de la Campagne Pastré, bus 19 arrêt Montredon Pastré
13 décembre	Les Goudes Cap Croisette, bus 20 arrêt Delabre Delaprat Les Goudes

Matériel individuel : petit sac à dos léger, chaussures de sport (basses, fermées), petite bouteille d'eau, vêtements confortables permettant le mouvement libre du corps, tenue adaptée à la saison (polaire, veste ou t-shirt).

Pour contact urgence enseignant:

Marc BELLON : 06 83 44 33 63 (Téléphone à n'utiliser qu'en cas d'urgence dernière minute) – Mail: marc.bellon@free.fr

SPORT - BIEN ETRE – EPANOUISSEMENT

MARCHE CONSCIENTE, *Le Souffle en Marche*

Lieux de Rendez-Vous Mars à Mai 2024



Avec **Marc BELLON**

JOUR ET HORAIRES : MERCREDI, 9H30-12H00

Date	Lieu de rendez-vous
13 mars	Luminy, école d'architecture, bus 21 arrêt Parc National Calanques
20 mars	Portail d'entrée de la Campagne Pastré, bus 19 arrêt Montredon Pastré
27 mars	Luminy, école d'architecture, bus 21 arrêt Parc National Calanques
3 avril	Parc Borély, devant les grilles d'entrée Prado, bus 19 ou 83
10 avril	Luminy, école d'architecture, bus 21 arrêt Parc National Calanques
17 avril	Portail d'entrée de la Campagne Pastré, bus 19 arrêt Montredon Pastré
15 mai	Luminy, école d'architecture, bus 21 arrêt Parc National Calanques
22 mai	Portail d'entrée de la Campagne Pastré, bus 19 arrêt Montredon Pastré
29 mai	Parc des Bruyères, terminus bus 17 depuis Ste Marguerite Dromel

Matériel individuel : petit sac à dos léger, chaussures de sport (basses, fermées), petite bouteille d'eau, vêtements confortables permettant le mouvement libre du corps, tenue adaptée à la saison (polaire, veste ou t-shirt).

Pour contact urgence enseignant:

Marc BELLON : 06 83 44 33 63 (Téléphone à n'utiliser qu'en cas d'urgence dernière minute) – Mail: marc.bellon@free.fr