



HAPPY Nordique

Votre section sport, santé, forme et convivialité en pleine nature! **SEPTEMBRE**

Pour rappel:

- il est important d'avoir une tenue adaptée + chaussures de sport adaptées au terrain
- sac à dos avec bouteille d'eau et encas sucré
- être ponctuel sur les lieux de rdv
- d'adapter son niveau forme au programme proposé

♥ = sortie terrain plat - rythme modéré - 7 à 9 km

🏃 = sortie terrain vallonné - rythme modéré à sportif - 7 à 11 km

mercredi = séance technique spécial "gestuel & apprentissage"

Et voici le programme:

Lundi 14: ♥ RDV 15h Parking des STAPS - zone Bastillac

Mercredi 16: RDV 10h15 - séance découverte Lac de SOUES

Vendredi 18: 🏃 15h MOMÈRES scierie Bastié

Lundi 21 ♥: RDV **14h - 16h (exceptionnel)** CAMINADOUR parking du TGB

Mercredi 23: RDV 10h15 - séance découverte Lac de Soues

Vendredi 25 🏃 **RDV 14h30 - Sortie Longue** Bois du Commandeur - parking du parcours santé côté Bordères- Oursebelille

Lundi 28 : ♥ RDV 15h - SOUES parking après voie ferrée

Mercredi 30: RDV 10h15 - séance technique BRAS lac de SOUES

Vendredi 2/10: 🏃 RDV 15h VISKER - table de pique-nique

A bientôt

Jasmyn'coach

06 08 00 84 98