HAPPY Nordique

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

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 5 : 🧡 RDV 15h - MOMÈRES scierie Bastié
Mercredi 7 : RDV 10h15 - PARCOURS 5,5 km/h - lac de SOUES
Vendredi 9: 🏃 RDV 15h IBOS Zélia maison de retraite

Lundi 12: 🏃RDV 15h Parking de la Chapelle de PIÉTAT
Mercredi 14: RDV 10h15 - séance découverte Lac de SOUES
Vendredi 16: 🏃🧡 **14h30 - Sortie LONGUE** - RDV ALLIER Eglise 65360

Lundi 19🧡: RDV 15h LAC de BOURS - parking entrée de BOURS
Mercredi 21: RDV 10h15 - séance Bras - Jambes renfo - Lac de Soues
Vendredi 25 🏃🧡 RDV 15h - ODOS parking après église

A bientôt

Jasmyn'coach
06 08 00 84 98