

HAPPY Nordique

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

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 2 : 🧡 RDV 15h - MOMÈRES scierie Bastié
Mercredi 4 : RDV 10h15 - PARCOURS 5,5 km/h - lac de SOUES
Vendredi 6: 🏃 **RDV 14h30 sortie longue** Stade de LOUEY

Lundi 9: 🏃RDV 15h Bois de Labarthe à SÉMÉAC
Mercredi 11: Férié
Vendredi 13: 🧡 RDV 15h parking après Paillasson chocolat / Centrakor

Lundi 16🧡: RDV 15h SOUES voie ferrée
Mercredi 18: RDV 10h15 - séance Jambes renfo - Lac de Soues
Vendredi 20: 🏃 RDV 15h - JUILLAN SkatePark

Lundi 23 : 🧡 RDV 15h - STAPS parking DOJO - Escrime - zone Bastillac
Mercredi 4 : RDV 10h15 - PARCOURS 6 km/h - lac de SOUES
Vendredi 6: 🏃 **RDV 14h30 sortie longue** Bois du Commandeur - côté IBOS

A bientôt

Jasmyn'coach
06 08 00 84 98