



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

AVRIL

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:

Mercredi 3: RDV 10h15 SOUES Lac

Vendredi 5 : 👉 RDV 15h - Parking après CENTRAKOR

Lundi 8: 👉 RDV 15h - BOURS Lac

Mercredi 10: RDV 10h15 Parking Lac de SOUES

Jeudi 11: 👉 RDV 15h - BENAC Place de L'école (65380)

Lundi 22: 👉 RDV 15h - PIETAT Chapelle : **Parcours 11km**

Mercredi 20: RDV 10H15 SOUES parking du Lac

Vendredi 26: 👉 RDV 15h -IBOS - Maison de retraite Zélia

Lundi 29: 👉 RDV 15h - SOUES voie ferrée

A vos baskets!

Jasmyn' Coach

06 08 00 84 98