



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

**DÉCEMBRE: Entrez dans la féerie de l'hiver, baskets croûtés aux
pieds et bonnet sur la tête!**

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:

Vendredi 1: 👉 RDV 15h - BOIS du Commandeur (entrée EST - côté Bordères - parcours santé)

Lundi 4: 👉 RDV 15h - PIETAT - Parking chapelle - nouveau parcours

Mercredi 6: RDV 10h15 Parking Lac de Soues

Vendredi 8: 🍀 RDV 15h - IBOS- Centrakor parking après les chocolats Paillasson

Lundi 11: 🍀 RDV 15h - STAPS zone BASTILLAC

Mercredi 13: RDV 10h15 Parking Lac de SOUES

Vendredi 15: 👉 RDV 15h SKATEPARK - JUILLAN

Lundi 18: 👉 RDV 15h - SEMEAC - Bois de Labarthe

Mercredi 20: RDV 8H15 - Morning nordique et p'tit déjeuner partagé en fin de séance

Vendredi 22: 🍀 RDV 14h30- Nordique NOËL à VISKER- RDV à la table de pique-nique sous le platane à la sortie du village en direction de Hiis.

Prévoir un p'tit cadeau (2€ max le cadeau) pour le mettre dans la hotte et après une p'tite marche partage des cadeaux et d'un goûter de Noël!!

JEUDI 4 janvier: CHALLENGE des 15 km de début de l'année pour avoir la forme toute l'année (et te remettre de tes excès!!)

10€ /personne - Lieu à définir en fonction de la météo

A vos baskets!

Jasmyn' Coach

06 08 00 84 98