



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

**Septembre s'offre à vous avec un vent d'énergie et de fraîcheur
pour reprendre vos sorties hebdomadaires de marche nordique.**

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 11: ♥ RDV 15h - JUILLAN STAPS

Mercredi 13: RDV 10h15 - Parking Lac de Soues

Vendredi 15: 🏃 RDV 15h - IBOS côté parking Chaumière

Lundi 18: 🏃 RDV 15h - MOMERES parking Scierie Bastié

Mercredi 20: RDV 10h15 Parking Lac de Soues

Vendredi 22: ♥ RDV 15h Parking MDA - TGB Caminadour

Lundi 25: ♥ RDV 15h Parking Sud Lac de BOURS

Mercredi 27: RDV 10h15 Parking Lac de SOUES

Vendredi 29: 🏃 RDV 15h Skatepark de JUILLAN

A vos baskets!

**Jasmyn' Coach
06 08 00 84 98**