



## HAPPY Nordique

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

**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 4 mai: 🏃 RDV 15h - Bois de Labartes Séméac

Mercredi 6: RDV 10h15 - séance technique - découverte Lac de SOUES

Vendredi 8 mai: OFF

Lundi 11: ♥ RDV 15h SOUES voie ferrée

Mercredi 13: RDV 10h15 - séance découverte Lac de SOUES

Jeudi 14: 🏃 15h ARCIZAC - ADOUR via Visker

Mardi 19: 🏃 RDV 14h - Momères scierie Bastié

Mercredi 20: RDV 10h15 - séance technique - découverte Lac de SOUES

Vendredi 22 ♥ RDV 15h - Caminadour vers BOurs - RDv parking TGB MDA

Mardi 26: ♥ RDV 14h - Bois de LANNE

Mercredi 27: RDV 10h15 - séance technique lac de SOUES

Vendredi 29: ♥ 🏃 RDV 1'h30 - sortie longue - Lac de L'arrêt Darré

**A bientôt**

**Jasmyn'coach**

06 08 00 84 98