



HAPPY Nordique

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

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 1: 🚶 RDV 15h - Bois de Labartes Séméac

Mercredi 3: RDV 10h15 - séance technique - découverte Lac de SOUES

Vendredi 5: ♥ RDV 15h Maison de retraite Zélia IBOS

Lundi 8: ♥ RDV 15h Momères scierie Bastié

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

Vendredi 12: 🚶 15h ARCIZAC - ADOUR via Visker

Lundi 15 🚶 RDV 15h STAPS bastillac

Mercredi 17: RDV 7h45 Gym et marche à jeun... p'tit déj partagé RDV 8h30

Vendredi 19 ♥ RDV 15h - Odos Parking après église

Lundi 22 : ♥ RDV 15h - MDA TGB direction Bours

Mercredi 24: RDV 10h15 - séance technique lac de SOUES

Vendredi 26: ♥ 🚶 RDV 14h30 - sortie longue - BENAC place après église (devant école)

A bientôt

Jasmyn'coach

06 08 00 84 98