

Programme **Marche nordique** Décembre 2017



Dates	Horaires	Lieux de rendez-vous
Dimanche 03 décembre	14h00/16h00	Lac de Sède à St Gaudens
Dimanche 10 décembre	14h00/16h00	Maison du savoir à St Laurent de Neste, parking de la médiathèque
Dimanche 17 décembre	14h00/16h00	Place de Mauléon-Barousse (devant l'Hotel Restaurant)

Bonnes et joyeuses fêtes de fin d'année

...et à l'année prochaine !



Pour s'inscrire... 07 82 47 24 44 ou 06 89 66 08 88 Email : bureaumontagnenestes@gmail.com

Pour ceux qui viennent pour la première fois découvrir l'activité, se présenter 30 mn avant le début d'une séance (prévenir de votre venue, par tél ou email) ou une séance spécifique pourra être mise en place, pour plusieurs débutants, en dehors des séances du programme.

Tarifs :

Avec...	La séance	Carte 5 séances	Carte 10 séances
bâtons prêtés	12 €	50 €	90 €
bâtons personnels	10 €	45 €	80€

Les abonnements par carte (5 ou 10 séances) ne sont pas nominatifs

Équipement minimum à prévoir : Chaussures de jogging et sac banane avec bouteille d'eau