

# La MARCHE NORDIQUE avec



Flasher-moi !

## INITIATION MARCHE NORDIQUE

Sous la conduite de **BERNARD** (inscription obligatoire au ☎ 06.52.01.14.26) avec prêt de bâtons :

- ☞ Samedis 06, 13 et 20 février 2016
- ☞ De 9 heures à 11 heures
- ☞ Rdvous parking du Fort des dunes de Leffrinckoucke

## ACTIVITE MARCHE NORDIQUE

Réservée aux initiés possédant leurs bâtons et étant à jour de la cotisation à notre association "**Les Randonneurs du Plat Pays**".

**Le mercredi de 18h30 à 20h00** sous la conduite de **GERALDINE**, rendez-vous Parking à l'extrémité Est de la Digue de Leffrinckoucke (Europlage).

**Le samedi de 9h00 à 11h00** rendez-vous Parking du Fort des Dunes de Leffrinckoucke jusqu'au samedi 16 avril 2015. **A partir du samedi 23 avril, rendez-vous** Parking à l'extrémité Est de la Digue de Leffrinckoucke (Europlage).

|| Niveau 1: sous la conduite de **GERALDINE** pour les "débutants".

||| Niveau 2: sous la conduite de **JEAN-LUC** pour les « initiés ».

## SORTIES MARCHE NORDIQUE

Nous poursuivons une fois par mois nos sorties « **SPORTIVES** » en dehors de notre terrain de jeu habituel.

- **Dimanche 28 février 2016** sous la conduite de Jean-Luc :  
« Choco-Nordic », je vous emmène boire un chocolat chaud à La Panne (B), n'oubliez pas d'emporter quelques € avec vous !  
Rdvous à 9 heures sur le parking à l'extrémité est de la digue de Bray-dunes (rue des goélands). Parcours aller/retour +- 12 kms sur le sable (BM 10h39-PM 16h01).
- **Dimanche 22 mai 2016** sous la conduite de Gilles :  
Sortie à KEMMEL (B) Rdvous soit à 10h00 parking de la Grand Place de Kemmel, soit à 9h30 au beffroi de Bergues pour covoiturage. Possibilité de partager un moment de convivialité dans un estaminet. Contact : Gilles Lobry 06/88/25/06/95, inscription obligatoire avant le 8 mai pour réservation des repas.