

La MARCHÉ NORDIQUE avec



INITIATION MARCHÉ NORDIQUE

**Reprise de l'initiation
le 30 août 2014**

Sous la conduite de **BERNARD** :

Samedis : 30 août, 6, 13 et 20 septembre et 4 octobre 2014 de 9 heures à 11 heures, rendez-vous Parking à l'extrémité Est de la Digue de Leffrinckoucke (Europlage).

Mercredis : 3, 10, 17 et 24 septembre et 1^{er} et 8 octobre 2014 de 18 h 30 à 20 heures, rendez-vous Parking à l'extrémité Est de la Digue de Leffrinckoucke (Europlage).

ACTIVITÉ MARCHÉ NORDIQUE

Réservée aux initiés possédant leurs bâtons et étant à jour de la cotisation aux "**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 du 3 mai 2014 inclus au 24 octobre 2014 inclus, Parking à l'extrémité Est de la Digue de Leffrinckoucke (Europlage).

Jusqu'au 26 avril 2014 inclus et à partir du 1^{er} novembre 2014, rendez-vous Parking du Fort des Dunes de Leffrinckoucke.



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



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