CALENDRIER Marche sportive et Initiation Audax

‘’Les Marcheurs de la Vallée Dordogne’’

Propose 4 Marches/mois.

Marche Sportive entre **5 et 5.5 km/h** (Avec ou sans bâton).

Initiation marche Audax à **6km/h** (Sans bâton).

Echauffements avant chaque départ et Etirements à l’arrivée.

Rdv à **8h50**

MOIS	DATES	TYPE DE MARCHE	PLAGES HORAIRES	LIEUX DES RDV
OCTOBRE 2022	Mardi 4	Marche sportive	9h-11h	**Bayac** (château de Bannes chapelle)
	Mardi 25	Marche sportive	9h-11h	**Bayac** (château de Bannes chapelle)
	Samedi 15	Initiation Audax	9h-11h	**Lalinde** (Bassin niveau passerelle)
	Samedi 29	Initiation Audax	9h-11h	**Lalinde** (Bassin niveau passerelle)
NOVEMBRE 2022	Mardi 1	Marche sportive	9h-11h	**Lalinde** Camping La Guillou
	Mardi 22	Marche sportive	9h-11h	**Lalinde** Camping La Guillou
	Samedi 5	Initiation Audax	9h-11h	**Bayac** (Château de Bannes chapelle)
	Samedi 26	Initiation Audax	9h-11h	**Bayac** (Château de Bannes chapelle)
DECEMBRE 2022	Mardi 6	Marche sportive	9h-11h	**Lalinde** (Bassin niveau passerelle)
	Mardi 20	Marche sportive	9h-11h	**Lalinde** (Bassin niveau passerelle)
	Samedi 3	Initiation Audax	9h-11h	**Lalinde** Camping La Guillou
	Samedi 17	Initiation Audax	9h-11h	**Lalinde** Camping La Guillou

Contact : René LOPEZ ***06 65 31 15 06***

Les Marcheurs de la Vallée Dordogne