

CALENDRIER Marche sportive et Initiation Audax

Janvier-Février-Mars **2023**



‘Les Marcheurs de la Vallée Dordogne’

Propose 4 séances par mois

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

Marche Initiation **Audax** à **6km/h** de moyenne (Sans bâton).

Echauffement et étirements.

Rdv à 8h50

Départ : 9H

MOIS	DATES	TYPE DE MARCHÉ	PLAGES HORAIRES	LIEUX DES RDV	
JANVIER 2023	Mardi 3	Marche Sportive	9h-11h	Bayac (parking cimetière)	
	Samedi 7	Marche Audax	9h-11h	Gare de Couze (Parking à coté du boulodrome)	
	Samedi 28	Marche Sportive	9h-11h	Lalinde Camping La Guillou	
	Mardi 31	Marche Audax	9h-11h	Beaumont du Périgord (Parking salle des fêtes Calypso)	
FEVRIER 2023	Samedi 4	Marche Sportive	9h-11h	Gare de Couze (Parking à coté du boulodrome)	
	Mardi 7	Marche Audax	9h-11h	Beaumont du Périgord (Parking salle des fêtes Calypso)	
	Jeudi 16	Marche Sportive	9h-11h	Lalinde Camping La Guillou	
	Mardi 28	Marche Audax	9h-11h	Bayac (Parking cimetière)	
MARS 2023	Samedi 4	Marche Sportive	9h-11h	Beaumont du Périgord (Parking salle des fêtes Calypso)	
	Mardi 7	Marche Audax	9h-11h	Gare de Couze (Parking à coté du boulodrome)	
	Samedi 25	Marche Sportive	9h-11h	Bayac (parking cimetière)	
	Mardi 28	Marche Audax	9h-11h	Lalinde Camping La Guillou	

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

