

CALENDRIER Marche sportive et Initiation Audax

Avril-Mai-Juin 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	DESCRIPTIONS
AVRIL 2023	Mardi 4	Marche Sportive	9h-11h	Bayac (Château de Bannes Chapelle)	Chemins forestiers.
	Samedi 8	Marche Audax	9h-11h	Gare de Couze (Parking boulodrome)	Routes et chemins forestiers
	Mardi 25	Marche Sportive	9h-11h	Couze et St Front Parking Derrière Resto Au fil de l'eau	Chemins forestiers.
	Samedi 29	Marche Audax	9h-11h	Beaumont du Périgord (Parking salle des fêtes Calypso)	Routes et chemins forestier
MAI 2023	Mardi 2	Marche Audax	9h-11h	Bayac (Parking cimetièrè)	Chemins forestiers.
	Samedi 13	Marche Sportive	9h-11h	Bayac (Château de Bannes chapelle)	Chemins forestiers.
	Samedi 20	Marche Audax	9h-11h	Lalinde Camping La Guillou	Routes et chemins forestiers
	Mardi 30	Marche Sportive	9h-11h	Beaumont du Périgord (parking salles des fêtes Calypso)	Routes et chemins forestiers
JUIN 2023	Samedi 3	Marche Audax	9h-11h	Gare de Couze (Parking Boulodrome)	Routes et chemins forestiers
	Mardi 6	Marche Sportive	9h-11h	Bayac (Parking cimetièrè)	Chemins forestiers.
	Samedi 17	Marche Allure libre	9h-11h	Couze et St Front Parking derrière Resto Au fil de l'eau.	Route le long du canal. Fractionné.
	Mardi 27	Marche Sportive	9h-11h	Lalinde Camping La Guillou	Routes et chemins forestiers
Repas fin de saison					A définir, lieu et jour..

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

