

'Les Marcheurs de la Vallée Dordogne'

CALENDRIER "Marches Sportives"

Octobre-Novembre-Décembre 2023



Propose 4 séances par mois

La Marche **Sportive** entre 5 et 5.5 km/h de moyenne (**Sans bâton**).

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

Echauffements et étirements.

Rdv à 8h50

Départ : 9H précise.

MOIS	DATES	TYPE DE MARCHÉ	PLAGES HORAIRES	LIEUX DES RDV	Commentaires
OCTOBRE 2023	Mardi 3	Marche Sportive	9h-11h	Beaumont du Pg (Château de Bannes.. Chapelle)	
	Mardi 10	Marche Audax	9h-11h	Baneuil (Parking Mairie)	Nouveau circuit
	Samedi 14	Marche Sportive	9h-11h	Couze et St Front Parking Resto Au fil de l'eau	
	Samedi 28	Marche Audax	9h-11h	Bayac (Parking cimetière)	
	Jeudi 19	Innitiation NORD'AX	9h-11h	Beaumont du Pg (Château de Bannes..chapelle) M Nordique à 6km/h avec Bâtons	
NOVEMBRE 2023	Samedi 4	Marche Sportive	9h-11h	Beaumont du Périgord (Parking Calypso)	
	Mardi 7	Marche Audax	9h-11h	Lanquais (Parking Plan d'eau, base de loisirs)	Nouveau circuit
	Samedi 25	Marche Audax	9h-11h	Lalinde Camping La Guillou	
	Mardi 28	Marche Sportive	9h-11h	Baneuil (parking Mairie)	Nouveau circuit
DECEMBRE 2023	Samedi 2	Marche Sportive	9h-11h	Gare de Couze (Parking Boulodrome)	
	Mardi 5	Marche Audax	9h-11h	Lalinde (Mairie : plan d'eau, passerelle)	
	Mardi 19	Marche Sportive	9h-11h	Naussannes (Parking gymnase)	Nouveau circuit
	Samedi 23	Marche Allure libre	9h-11h	Couze et St Front Parking derrière Resto Au Fil de l'eau	Le long du canal AR. Cardio.
Initiation sur 12 kms : Audax et Nord'Ax Téléthon samedi 9 décembre : Beaumont du Pg, voir programme					

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

