



Marche Nordique :

Mars/Avril 2021

- *Mardi 14h30-15h30 + 15h30-16h30 (si liste d'attente sur le 14h30)*
 - *Jeudi 14h30-15h30*
 - *Samedi 10h15-11h15*
- +2 Stages sur les samedi 20/03 et 10/04 : 9h30-12h.*

Maelan 0669640369
Aurore 0688809760,
Benoît 0660396867,
Anne-solène 0669285653.

En cas de mauvais temps : Nous annulons un cours uniquement en cas d'orage ou vents violents. Nous attendons toujours **10mn avant le départ** pour prendre la décision d'annuler.

Pour chaque marche prévoir : une bouteille d'eau, de bonnes chaussures et de quoi se couvrir pour la pluie ou le froid.

Les séances sont ouvertes aux débutants (sauf les stages) et nous prêtons les bâtons !

Les groupes sont constitués de 5 pers max. Le masque reste non obligatoire pendant la marche. Les règles de distanciations seront respectées scrupuleusement.

Les coach encadrants sont notés à côté de chaque sortie, en cas de soucis de dernière minute, contactez le directement.

➤ **Mars**

- **Le Mardi 2 : Aurore**
RDV parking Col des Goules : après la Fontaine du Berger
- **Le Jeudi 4 : Benoît**
RDV sur le parking tout en haut de la rue du puy Robert aux Mauvaises(au dessus de Blanzat)
- **Le Samedi 6 : Maelan**
RDV parc de Montjuzet au préau
- **Le Mardi 9 : Benoît**
RDV sur le parking de charade aventure, à côté du golf de Charade.
- **Le Jeudi 11 : Aurore**
RDV Parking Sources De Volvic : rue des Sources à Volvic
- **Le Samedi 13 : Maelan**
RDV parking du golf Orcines
- **Le Mardi 16 : Aurore**
RDV bord de route au départ du chemin pour le parcours de santé à Ceyrat, sur la route de Berzet.
- **Le Jeudi 18 : Benoît**
RDV au croisement de la rue de la croix de fer et de la rue des hauts de mardague à Riom. (Proche de l'auberge de la croix de fer)
- **Le Samedi 20 :**
1/ STAGE DE Marche Nordique-2H30 : Le Puy de Cliersou, Aurore
*RDV parking des Goules à 9h30 ** Tarif spécifique***
2/ RDV parc de Montjuzet au préau à 10h15, Maelan
- **Le Mardi 23 : Benoît**
RDV sur le parking du complexe sportif Claude Wolf à Chamalières
- **Le Jeudi 25 : Aurore**
RDV Complexe sportif à Blanzat, accès en face d'Intermarché.
- **Le Samedi 27 : Maelan**
RDV parc de Montjuzet au préau
- **Le Mardi 30 : Aurore**
RDV parking centre du village vers le lavoir à Villars, Orcines.

➤ Avril

- **Le Jeudi 1er: Benoît**

*RDV sur parking au bout de la rue de Sans-Souci à Saint Hyppolite.
(Suivre panneau des poneys)*

- **Le Samedi 3 : Maelan**

RDV parking du golf Orcines

- **Le Mardi 6 : Benoît**

RDV parking du panoramique des dômes (départ du train qui va au puy de dôme)

- **Le Jeudi 8 : Aurore**

RDV Chapelle Saint Don à Riom

- **Le Samedi 10 :**

1/ STAGE DE Marche Nordique/ Yoga De Gasquet-2H30, Anne-So

*RDV parking du Golf d'Orcines à 9h30 ** Tarif spécifique ***

2/ RDV parc de Montjuzet au préau à 10h15 Maelan

- **Le Mardi 13 : Aurore**

RDV parking rue de l'Etang à Montrodeix (Orcines), en face du restaurant « la clef des champs » (direction Laschamps au rond point du Puy De Dôme).

- **Le Jeudi 15: Benoît**

RDV au parking devant la piscine B.Hess Parc du Cerey à Riom

- **Le Samedi 17 : Maelan**

RDV parking du golf Orcines

- **Le Mardi 20 : Benoît**

RDV parking du plateau de Gergovie à côté du restaurant

- **Le Jeudi 22 : Aurore**

RDV à Chateaugay, parking du complexe sportif.

- **Le Samedi 24 : Maelan**

RDV parc de Montjuzet au préau

- **Le Mardi 27 : Aurore**

RDV au parc Montjuzet au préau

- **Le Jeudi 29 : Benoît**

RDV à Chanat la Mouteyre sur le parking à côté de la salle des fêtes « la Salesse »

→ Infos

Inscriptions depuis votre compte Deciplus en ligne sur le créneau de votre choix : s'il est complet, n'hésitez pas à vous inscrire sur la liste d'attente.

→ Tarifs

* A la séance : 12€

* Pack Tonique , Pack Bien Etre (une sortie=vos 2 cours hebdo)

* Cartes Pass : 12€ de décompté

* Stages :

29€ à déduire d'une carte Pass ou à régler à part.

→ Renseignements

accueil@beoforme.fr ou 0669285653.