



Marche nordique :

Mai/Juin 2021

- *Mardi 14h30-15h30 + 15h30-16h30 (si liste d'attente sur le 14h30)*
- *Jeudi 14h30-15h30+ 15h30-16h30 (si liste d'attente sur le 14h30)*
 - *Samedi 10h15-11h15 (s'il n'y a pas de stage)*

+ Stages 3*/ mois (cf planning spécial stages)

Aurore 0688809760,

Benoît 0660396867,

Anne-solène 0669285653.

→ **Les séances sont ouvertes aux débutants et nous prêtons les bâtons !**

→ **Les groupes sont constitués de 5 pers max. Le masque reste non obligatoire pendant la marche (mais obligatoire pendant les temps d'accueil). Les règles de distanciations seront scrupuleusement respectées.**

→ ***Pour chaque marche prévoir : une bouteille d'eau, de bonnes chaussures et de quoi se couvrir pour la pluie ou le froid. (serviette en plus pour les stages, pour la pratique au sol).***

→ **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.**

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

➤ Mai

- **Le Mardi 4 : Benoît**

STAGE DE Marche Nordique-Pilates : 2h30 Tour du Puy D'Anzelle

*RDV au parking de Covoiturage à Cournon au rond point le long la D212 à 14h ** Tarif spécifique***

- **Le Jeudi 6 : Aurore**

RDV au parking du château de Tournoël.

- **Le Mardi 11 : Aurore**

RDV sur le parking en herbe au bord de la route après Laschamps, direction Beaune le chaud.

- **Le Samedi 15 : Aurore**

STAGE DE Marche Nordique-Pilates : 2h30 Autour des puys de la Vache et Lassolas

*RDV au parking du château de Montlosier à 9h30 ** Tarif spécifique***

- **Le Mardi 18 : Benoît**

RDV au parking de l'abri de bus à l'entrée du village de Beaune le Chaud

- **Le Jeudi 20 : Aurore**

STAGE DE Marche Nordique-Pilates :2H30 Autour du manoir

*RDV parking du Manoir de Veygoux à 14h ** Tarif spécifique***

- **Le Samedi 22 :Anne-Solène**

STAGE DE Marche Nordique-Yoga de Gasquet :2H30

*RDV parking route du golf à Orcines à 9h30 ** Tarif spécifique***

- **Le Mardi 25 : Aurore**

RDV parking des goules, après la Fontaine du Berger.

- **Le Jeudi 27 : Benoît**

RDV au parcours de santé de Châtel-Guyon, direction Loubeyrat dans la montée du château de Chazeron.

- **Le Samedi 29 : Anne-Solène**

RDV parking route du golf à Orcines

➤ Juin

- **Le Mardi 1er : Benoît**
RDV sur le parking de la salle des fêtes à l'entrée du village de Opme.
- **Le Jeudi 3 : Aurore**
RDV parking Chapelle Saint Don à Riom.
- **Le Samedi 5: Anne-Solène**
RDV parc de Montjuzet au préau
- **Le Mardi 8 : Aurore**
RDV plateau de Gergovie, au restaurant.
- **Le Jeudi 10: Benoît**
STAGE DE Marche Nordique-Méthode De Gasquet : 2H30
*RDV sur le parking à la gare de Volvic à 14h ** Tarif spécifique***
- **Le Samedi 12 : Anne-Solène**
STAGE DE Marche Nordique-Yoga de Gasquet : 2H30
*RDV parking route du golf à Orcines à 9h30 ** Tarif spécifique***
- **Le Mardi 15 : Benoît**
Rdv au Panoramique des Dômes, tout en haut du parking.
- **Le Jeudi 17 : Aurore**
RDV rue de la petite Provence à Riom (Coulée verte).
- **Le Samedi 19 : Benoît**
STAGE DE Marche Nordique-Méthode de Gasquet : 2H30
*RDV sur le parking de départ des randonnées dans le Village de Laschamps ** Tarif spécifique***
- **Le Mardi 22: Aurore**
STAGE DE Marche Nordique-Méthode de Gasquet : 2H30
*Rdv à Montpeyroux, parking obligatoire à l'entrée du village (vers la ferme pédagogique) à 14h ** Tarif spécifique***
- **Le Jeudi 24: Benoît**
RDV sur le parking du stade de la Cluzelle à Châteaugay.
- **Le Samedi 26 : Anne-Solène**
RDV parking route du golf à Orcines
- **Le Mardi 28 : Benoît**
RDV sur le parking à gauche en montant l'avenue du Paradis à Royat.

→ **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€ accessibles avec

- une carte Pass
- la prestation « Stage 5 personnes » à régler en ligne.

→ **Renseignements**

accueil@beoforme.fr ou **0669285653**.