

CALENDRIER ENTRAINEMENTS MARCHE NORDIQUE SAISON 2018-2019

Octobre 2018

Date	Lieu de RdV	Heure RdV	Type d'Entrainement	Encadré	Rmq
Mercredi 03/10	Pavilly (parking Centre de Loisir "Les 2 rivières)	19h00	Normal	Non	
Samedi 06/10	Villers Ecalles (parking du cimetière)	08h55	Normal	Non	
Mercredi 10/10	Pavilly (parking Centre de Loisir "Les 2 rivières)	19h00	Normal + Bâtons BungyPump	Oui	
Samedi 13/10	Pavilly (parking Centre de Loisir "Les 2 rivières)	08h55	Normal	Oui	Compétition le dimanche 14/10 à Préaux
Mercredi 17/10	Pavilly (parking Centre de Loisir "Les 2 rivières)	19h00	Normal	Oui	
Samedi 20/10	Duclair (parking du parcours sportif)	08h55	Normal + Bâtons BungyPump	Oui	Covoiturage : rdv 8h30 – parking Dame Blanche - Pavilly
Mercredi 24/10	Pavilly (parking Centre de Loisir "Les 2 rivières)	19h00	Normal + Bâtons BungyPump	Non	
Samedi 27/10	Pavilly (parking Centre de Loisir "Les 2 rivières)	08h55	Normal + Entrainement compétition (pour volontaires)	Non/Oui	Entrainement compétition = pas d'arrêt, allure 7 km/h
Mercredi 31/10	Pavilly (parking Centre de Loisir "Les 2 rivières)	19h00	Normal	Oui	