

• **SYNOPTIQUE HEBDOMADAIRE DES ACTIVITES**

TABEAU ACTIVITE	LUNDI	MARDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Niveau	facile		normal	sportif	sportif	variable
Inscription planning	oui		non	oui	oui	Inscription sur sheet
MATIN	BALADE SANTE Durée 1h30 Environ 4 km		MARCHE Durée : 2h Environ: 7 km	MARCHE NORDIQUE Durée : 2h Environ : 8 km	MARCHE NORDIQUE Durée : 2h Environ: 8 km	RANDONNEE TOUS LES 15 JOURS 1 mail est envoyé quelques jours avant la randonnée et on répond au questionnaire
Niveau	sportif	soutenue	sportif			
Inscripton planning	oui	non	oui			
APRES-MIDI	MARCHE NORDIQUE Durée : 2h Environ 8 km	MARCHE Durée: 3h Environ : 12 km	MARCHE NORDIQUE Durée: 2h Environ: 8 km			
Niveau		sportif				
Inscription planning		oui				
SOIR		MARCHE NORDIQUE Durée : 2h Environ 8 km				