**SAISON 2018-2019**

**MARCHE NORDIQUE**

* **Lundi de 14h30 à 17h** *:* accueil des nouveaux adhérents.

3 groupes encadrés par trois animateurs :

 ● un groupe marche nordique douce

● un groupe tonique ● un groupe sportif

* **Mercredi 14h30 à 17 h**

Trois groupes (si trois animateurs) :

● Un groupe détente ●un groupe tonique ●un groupe sportif

* **Samedi matin 9h30 à 12h**

Un ou deux groupe(s) en fonction de la disponibilité des animateurs

*Pas de séance si conditions météo défavorables (orage, pluie intense, neige, verglas, vigilance orange, canicule…) et pendant les vacances scolaires*

**RANDONNEES PEDESTRES**

PEPS 23 ne souhaite pas établir de calendrier de randonnées pédestres mais en proposer ponctuellement lorsque les autres associations n’en auront pas programmé. Ainsi, il sera demandé une participation de 2€ par sortie (à laquelle peuvent s’ajouter les frais de covoiturage pour les excursions hors département, soit sur la journée ou sous forme de week-end ou séjour)

Plus d’informations au **05-55-52-29-64** ou **06-58-76-07-29 ou** site internet : [**http://peps23.e-monsite.com/**](http://peps23.e-monsite.com/)