



SAISON 2020-2021

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/>