

La saison s'est terminée ce WE avec le Trail des tordus, voici le planning des séances maintenues pendant les vacances d'été 2018.

- Lundi 9 juillet : 18h30-20h00 Marche nordique bien être nv 2-3 au **parc de champagne** (séance douce de récupération après les rando du trail des Tordus)

- Mardi 10 juillet : 9h30-10h30 Marche Nordique santé au **Stade G Hebert**.

- Mercredi 11 juillet : *Sortie à la journée au **Lac de Bairon** (plus d'explication dans un mail suivant)*

- Jeudi 12 juillet : 18h30-20h00 Marche nordique bien être nv 2-3 au **parc de champagne** (Pensez à prendre une serviette pour les exercices de renforcement musculaire)

- Vendredi 13 juillet : 10h00-11h00 Marche nordique bien être nv 1 et santé nv 2-3 au **parc Marcel Lemaire**

- Mardi 17-24 juillet : 9h30-10h30 Marche Nordique santé au **Stade G Hebert**.

- Mercredi 1er août : 10h00-11h30 Marche Nordique au parc de champagne

- vendredi 3 et 10 août : 10h00-11h00 Marche nordique bien être nv 1 et santé nv 2-3 au **parc Marcel Lemaire**

- Lundi 6 août : 14h00 -15h30 marche nordique bien être nv 1 et 18h30-20h00 Marche nordique bien être nv 2-3 au **parc de champagne**

- Mercredi 8 août : *Sortie à la journée à l'Abbaye de Vauclaire (marche puis pique nique)*

- **Pas de séance la semaine du 15 août**

- Lundi 20 août : 14h00-15h30 marche nordique bien être nv 1 au **parc de champagne**

- Mardi 21 août : 9h30-10h30 Marche Nordique santé au **Stade G Hebert**.

- Mercredi 22 août : 10h00-11h30 Marche Nordique au **parc de la Vesle à Sillery**

- Vendredi 24 - 31 août : 10h00-11h00 Marche nordique bien être nv 1 et santé nv 2-3 au **parc Marcel Lemaire**

- Lundi 27 août : 14h00 -15h30 marche nordique bien être nv 1 et 18h30-20h00 Marche nordique bien être nv 2-3 au **parc de champagne**

- Mardi 28 août : 9h30-10h30 Marche Nordique santé au **Stade G Hebert**.

- Mercredi 29 août : 10h00-11h30 Marche Nordique **le long du canal (Saint Léonard)**

Concernant l'**accompagnement running** du mercredi et vendredi soir 18h15-20h00 au **parc de champagne**, toutes les séances sont maintenues cet été sauf : ce soir vendredi 6 juillet et la semaine du 15 août.

Les séances de marche nordique du mardi et samedi à la sablière se déroulent en autonomie.

Reprise des activités le lundi 3 septembre 2018.