

# Marche Nordique Marseille

Vendredi de 9h30 à 11h30

Programme d'avril à juin 2015

Dates	Lieu
3 avril*	Terminus bus 21 à Luminy
10 avril*	Campagne Pastré, arrêt Pastré du bus 19
17 avril#	Parc Borély, devant la grille d'entrée côté Prado, bus 19 ou 83
24 avril#	Terminus bus 21 à Luminy
15 mai#	Col de la Gardiole (pré RDV à 9h, bus 21 arrêt Luminy Vaufrèges)
22 mai#	Campagne Pastré, arrêt Pastré du bus 19
29 mai*	Terminus bus 21 à Luminy
5 juin#	La Penne-sur-Huveaune, car 240 du métro Fourragère, arrêt la Poste
12 juin #	Gemenos, Parc St Pons, route de la Ste Baume (A50 vers Cassis sortie les Paluds/Toulon par RN puis 4 <sup>ème</sup> Rond Point à gauche et traverser le village). Entrer dans le parking St Pons puis de suite à droite et se garer tout au fond, proche de la barrière et des WC
19 juin*	Gemenos, Parc St Pons : dernière de la saison suivi d'un petit apéro tous ensemble !

Chaque vendredi, pensez à votre petite bouteille d'eau, à vos chaussures de sport basses mais à semelle crantée, et aux vêtements légers mais adaptés à la météo (coupe-vent léger imperméable et respirant idéal pour l'hiver avec une polaire fine et un T-shirt).

Instructeurs de marche nordique diplômés : \* Marc BELLON : 06 83 44 33 63 \*

# Franck ROTGER : 06 87 75 72 71 ou Christine#

Bâtons spécifiques fournis à chaque séance, quelques paires en vente d'occasion en fin de saison.

ZOUMAÏ Randonnée Provence – Marc Bellon

14 impasse des Cèdres – 13390 Auriol

06 83 44 33 63 – marc.bellon@free.fr