

SORTIES MARCHE NORDIQUE DU MOIS DE JUILLET 2020**(Marche nordique, balade nature, marche aquatique)**

DIMANCHE 05/07	PLAGE DU GURP	GRAYAN L HOPITAN	DISTANCE 8 KM	RDV DEVANT LE CAP 33 0 COTE DU CAMPING MUNICIPALE
9H30 /11H30	2H00			
MERCREDI 08/07	LES ARROS	SOULAC SUR MER	DISTANCE 9 KM	RDV SUR LE PARKING DES ARROS AUX TABLES DE PIQUES NIQUES
9H30 /11H30	2H00			
SAMEDII 11/07	LA RANDO MN	MARAI DE LABARDE/ARSAC	DISTANCE 14 KM	DANS LE VILLAGE DE LABARDE, TOURNER UN PEU AVANT L'EGLISE A GAUCHE CHEMIN DU CHATEAU EN DIRECTION DU MARAIS.
9H30/12H30	3H00			SE GARER SUR LE PARKING DU PARCOURS DE SANTE.
DIMANCHE 12/07	ORDONNAC	MARCHE NORDIQUE &BUNGYPUMP	DISTANCE 9 KM	RDV DEVANT L4 EGLISE DU BOURG
9H30/11H30	2h00	(Un peu de bitume mais riche en patrimoine.)		
Mercredi 14 /07	LE TOUR DU MARAIS DE LA PERGE	MONTALIVET	DISTANCE 9 KM	RDV AU PONT DE LA BREDE
9H30 /11H30	2H00			
SAMEDI 18 /07	LES MARAIS DE SAINT LAURENT + CHATEAUX	SAINT LAURENT MEDOC	DISTANCE 14 KM	RDV SUR LA PLACE DE COVOITURAGE 0 L ENTREE DE SAINT LAURENT ;
9H30/12H30	3H00			
DIMANCHE 19/07	PORT DE LA MARECHALE	SAINT SEURIN DE CADOURNE	DISTANCE 8/9 KM	RDV SUR LE PARKING DE LA GUINGUETTE DU PORT DE LA MARECHAE
9H30 /11H30	2H00 + REPAS A LA GUINGUETTE LE MIDI			

MARDI 21/07	SPECIALE SEMI NOCTURNE	CARCANS MAUBUISSON	DISTANCE 9 KM	RDV DEVANT L'OFFICE DE TOURISME
19H00/21H00	(Marche Nordique & iBungpump)			
	2H00 + PIQUE NIQUE TIRE DU SAC			
MERCREDI 22 /07	LE PINSEC	NAUJAC SUR MER	DISTANCE 8 KM	RDV DEVANT LE PARKING MUNICIPAL DE LA PLAGE DU PINSEC
9H30 0 11H30	MARCHE A LA PLAGE DE 2H00			
SAMEDI 25/07	RANDO MN A CISSAC MEDOC	CISSAC MEDOC	DISTANCE 14 KM	RDV DEVANT L'EGLISE DU BOURD DE CISSAC
DE 9H30 A 12H30	3H00			
DIMANCHE 26 /07	HOURTIN PLAGE	HOURTIN PLAGE	DISTANCE 8 KM	RDV SUR LE PARKING DE LA PLAGE CENTRALE DE HOURTIN PLAGE
9H30 A 11H30	MARCHE A LA PLAGE			
MERCREDI 29/07	MARCHE NORDIQUE + MARCHE	LE VERDON/LA CHAMBRETTE	DISTANCE 9 KM	RDV PARKING DE LA CHAMBRETTE AU VERDON
9H00 A 11H00	AQUATIQUE SUIVI D'UN REPAS LES PIEDS DANS LE SABLE A LA GUINGUETTE			
(Marche nordique)				
11h00 A 12H00				
(MARCHE AQUATIQUE)				

**LES SORTIES SE FONT SUR INSCRIPTION SOIT PAR TEL AU 06 50 17 90 35 (SMS) OU PAR
MAIL : nordicnaturemedoc@gmail.com**

Minimum 5 personnes à chaque sortie

TARIF : La carte d'adhérent ou bien 7 euros la sortie de 2h00 et 10 euros la rando de 3h00

