

## LES ACTIVITES DU MOIS D'AOUT 2020

(Marche nordique, balade nature, balade à vélo, marche & canoë)

<b>DIMANCHE 02/08</b>	<b>MARCHE NORDIQUE</b>	<b>GRAYAN L HOPITAN</b>	<b>DISTANCE 8 KM</b>	<b>RDV DEVANT LE CAP 33 A COTE DU CAMPING MUNICIPALE</b>
<b>9H30 /11H30</b>	<b>PLAGE DU GURP</b>			
	<b>2H00</b>			
<b>MERCREDI 05/08</b>	<b>LA MATINALE</b>	<b>MAYAN</b>	<b>DISTANCE 8 KM</b>	<b>RDV CHEMIN DE COURREAU</b>
<b>8H30 /10H30</b>	<b>MARCHE NORDIQUE GRANDE BOUCLE DU MARAIS DU GUA</b>	<b>(Nouveau parcours)</b>		
	<b>2H00</b>	<b>Observation des oiseaux</b>		
<b>JEUDI 06/08</b>	<b>LA BALADE NATURE</b>	<b>MONTALIVET</b>	<b>DISTANCE : EN FONCTION DU GROUPE</b>	<b>RDV PARKING PLAGE NORD</b>
<b>10H00/12H00</b>	<b>BALADE PEDESTRE FAMILIALE + DECOUVERTE DE L'ENVIRONNEMENT</b>	<b>(ENTRE DUNE ET FORET)</b>		
	<b>2H00</b>			
<b>SAMEDI 08/08</b>	<b>RANDO MARCHE NORDIQUE</b>	<b>PORT DE L'AMENA A SAINT YZAN</b>	<b>DISTANCE 14 KM</b>	<b>RDV AU PORT DE L'AMENA</b>
<b>9H30 /12H30</b>	<b>+ PIQUE NIQUE TIRE DU SAC (OPTION)</b>			
	<b>3h00</b>			
<b>DIMANCHE 09/08</b>	<b>DUO MARCHE &amp; CANOE</b>	<b>LAC DE LACANAU</b>	<b>DISTANCE MARCHÉ DE 9 KM</b>	<b>RDV AU PETIT PORT DE LONGARISSE</b>
<b>09H30/16H00</b>	<b>SORITE FAMILLE</b>		<b>+ 1H30 DE CANOE SUR LE LAC</b>	
	<b>+ PIQUE NIQUE</b>			
	<b>JOURNEE</b>			
<b>MARDI 11/08</b>	<b>SPECIALE SEMI NOCTURNE</b>	<b>HOURTIN PLAGE</b>	<b>DISTANCE 9 KM</b>	<b>RDV PARKING DE LA PLAGE OCEANE.</b>
<b>19H00/21H00</b>	<b>(Marche Nordique &amp; iBungpump)</b>			
	<b>2H00 + PIQUE NIQUE TIRE DU SAC</b>			

<b>MERCREDI 12 /08</b>	<b>LE PINSEC</b>	<b>NAUJAC SUR MER</b>	<b>DISTANCE 8 KM</b>	<b>RDV DEVANT LE PARKING MUNICIPAL DE LA PLAGE DU PINSEC</b>
<b>9H30 A 11H30</b>	<b>MARCHE A LA PLAGE DE 2H00</b>			
<b>JEUDI 13/08</b>	<b>LA BALADE NATURE</b>	<b>MONTALIVET</b>	<b>DISTANCE 8 KM</b>	<b>RDV AU PONT DE LA BREDE</b>
<b>10H00/12H00</b>	<b>BALADE PEDESTRE FAMILIALE + DECOUVERTE DE L'ENVIRONNEMENT</b>	<b>(MARAIS DE LA PERGE)</b>		
	<b>2H00</b>			
<b>SAMEDI 15/08</b>	<b>PAS</b>	<b>DE</b>	<b>MARCHE</b>	<b>NORDIQUE</b>
<b>DIMANCHE 16 /08</b>	<b>PAS</b>	<b>DE</b>	<b>MARCHE</b>	<b>NORDIQUE</b>
<b>MERCREDI 19/08</b>	<b>MARCHE NORDIQUE</b>	<b>LE VERDON</b>	<b>DISTANCE 9 KM</b>	<b>RDV PARKING DU PHARE SAINT NICOLAS</b>
<b>9H30 A 11H30</b>	<b>2H00</b>	<b>(Phare Saint Nicolas, Mare de Claire de Bel, Marais du Logit)</b>		
<b>JEUDI 20/08</b>	<b>LA BALADE NATURE</b>	<b>MONTALIVET</b>	<b>DISTANCE : EN FONCTION DU GROUPE</b>	<b>RDV PARKING PLAGE NORD</b>
<b>10H00/12H00</b>	<b>BALADE PEDESTRE FAMILIALE + DECOUVERTE DE L'ENVIRONNEMENT</b>	<b>(ENTRE DUNE ET FORET)</b>		
	<b>2H00</b>			
<b>SAMEDI 22/08</b>	<b>BALADE A VELO</b>	<b>VENDAYS</b>	<b>DISTANCE 20 KM</b>	<b>RDV VENDAYS BOURG DEVANT LE PARKING DE LA RPA (Départ de la piste cyclable).</b>
	<b>(Marais de la Perge, marais du Gua + visite du moulin à vent)</b>			
	<b>Petite journée</b>			

<b>DIMANCHE 23/08</b>	<b>LA MATINALE</b>	<b>MAYAN</b>	<b>DISTANCE 8 KM</b>	<b>RDV CHEMIN DE COURREAU</b>
<b>8H30/10H30</b>	<b>MARCHE NORDIQUE GRANDE BOUCLE DU MARAIS DU GUA</b>	<b>(Nouveau parcours)</b> <b>Observation des oiseaux</b>		
	<b>2H00</b>			
<b>MERCREDI 26/08</b>	<b>MARCHE NORDIQUE</b>	<b>LE VERDON</b>	<b>DISTANCE 8 KM</b>	<b>RDV PARKING DE LA CHAMBRETTE</b>
<b>9H00 A 11H00</b>	<b>+</b>			
<b>(Marche nordique)</b>	<b>MARCHE AQUATIQUE</b>			
<b>11h00 A 12h00</b>	<b>3H00</b>			
<b>JEUDI 27/08</b>	<b>LA BALADE NATURE</b>	<b>MONTALIVET</b>	<b>DISTANCE 8 KM</b>	<b>RDV PONT DE LA BREDE</b>
<b>10H00/12H00</b>	<b>BALADE PEDESTRE FAMILIALE + DECOUVERTE DE L'ENVIRONNEMENT</b>	<b>(MARAIS DE LA PERGE)</b>		
	<b>2H00</b>			

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

**La balade nature se rapprocher de la billetterie des offices de tourisme OCEANESQUE (tarif 6 euros/pers et 4 euros pour les enfants).**

**La balade à vélo + visite du moulin à vent de Vensac me contacter**



**<https://nordicnaturemedoc.jimdo.com>**