MARCHES NORDIQUES MERCREDI

novembre et décembre 2026

Circuits de 8 à 12 km
Durée environ 2 h y compris pause, échauffements et étirements

Départ à 8 h40 salle de l'Artymès pour covoiturage ou Rdv à 9 h 00 au point de départ de la Marche

Contacts : 06 63 81 37 67 – 06 76 98 42 24 – 07 86 20 18 94 – 06 60 76 40 30

Mercredi 04 novembre	La Turballe marais et plage. 9,4 km.
Mercredi 11 novembre	Meslon. 9 km.
Mercredi 18 novembre	Mesquer Quimiac Toulport. 9,2 km.
Mercredi 25 novembre	Asserac Traict de Pen Bé 11 km.
Mercredi 02 décembre	Grand Arm Landeuil. 10 km.
Mercredi 09 décembre	Penestin la mine d'or. 10 km.
Mercredi 16 décembre	Saint Molf. 8 km.
Mercredi 23 décembre VS	*Pas de marche.*

Bâtons spécifiques marche nordique obligatoires.

La participation aux marches nordiques est réservée aux adhérents de Cap Tonic Mesquer après accord des animatrices/animateurs.
Toute nouvelle participation ne peut s'envisager qu'après une évaluation/initiation faite par une animatrice ou un animateur.

Site internet : https://www.captonicmesquer.fr
Courriel : captonicmesquer@gmail.com **(à enregistrer dans vos contacts)**