

# ACTIVITES DE MARCHE

## Parcours sur CAUDRY

Jours	Distance	Durée	Lieux de RDV	Départ	Activités	Encadrants
<b>MARDI</b>	10km Max	Environ 2H	<b>RDV 8H30 : Salle des Tullistes</b>	Départ 8H45	Marche Bungy pump ou Nordique	Maryse
	10km Max	Environ 2H	<b>RDV 8H45 : Salle des Tullistes</b>	Départ 9H	Marche Bungy pump ou Nordique	Marie-Elise, Anne-Marie
	6Km Max	Environ 2H	<b>RDV 8H45 : Salle des Tullistes</b>	Départ 9H	Marche Bungy pump ou Nordique	Bernard
<b>JEUDI</b>	10km Max	Environ 2H	<b>RDV 8H30 : Salle des Tullistes</b>	Départ 8H45	Marche Bungy Pump et renforcement	Maryse
	10km Max	Environ 2H	<b>RDV 8H45 : Salle des Tullistes</b>	Départ 9H	Marche Bungy pump ou Nordique	Marie-Elise, Anne-Marie
	6Km Max	Environ 2H	<b>RDV 8H45 : Salle des Tullistes</b>	Départ 9H	Marche Bungy pump ou Nordique	Bernard
	3 Km Max	Environ 1H	<b>RDV 10H30 : Espace Schweitzer</b>	Départ 10H35	Marche Zen Avec ou Sans Batons	Déborah
<b>VENDREDI</b>	3 Km Max	Environ 1H	<b>RDV 13H45 : Salle des Tullistes</b>	Départ 14H	Bungy Pump Adapté	Jany

## Parcours EXTERIEURS

<b>MARDI</b>	10 Km Max	Environ 2H30	<b>8H45 : Lieu de RDV envoyé par SMS par edith la veille</b>	Départ 9H	Marche Bungy pump ou Nordique	Edith
	12 Km Max	Environ 2H30		Départ 9H	Marche Bungy pump ou Nordique	Thierry
	14 Km Max	Environ 2H30		Départ 9H	Marche Bungy pump ou Nordique	Bernard et Régis
<b>JEUDI</b>	10 Km Max	Environ 2H30	<b>8H45 : Lieu de RDV envoyé par SMS par edith la veille</b>	Départ 9H	Marche Bungy pump ou Nordique	Edith
	12 Km Max	Environ 2H30		Départ 9H	Marche Bungy pump ou Nordique	Thierry
	14 Km Max	Environ 2H30		Départ 9H	Marche Bungy pump ou Nordique	Bernard et Régis