



## RANDONNEES PEDESTRES (mars avril 2022)

Départ 13h30 Place de l'Orée du bois QUIMIAC pour un cortège au point de rendez-vous

Contacts : 06 84 41 28 13 – 06 71 11 86 57

**RANDO : 5 à 6 km 3,5 km/h**    **RANDO : 7 à 10 km 4 /4,5 km/h**    **RANDO : 11 à 15 km 5/5,5 km**

<b>Mardi 01/03/2022</b>	<b>MESQUER «Quimiac – Merquel » 5 à 6 km</b> RV place de l'Orée du bois derrière l'office du tourisme à Quimiac
<b>Jeudi 10/03/2022</b>	<b>LE CROISIC «Côte sauvage » 9,45 km</b> RV parking de la Gare SNCF
<b>Mardi 15/03/2022</b>	<b>PIRIAC « Port au loup – Brambell » 5 km</b> RV parking de Brambell non loin de l'Air de camping-car
<b>Jeudi 17/03/2022</b>	<b>LA TURBALLE « Clos Bertin La butte de Pinse 11,7 km</b> RV salle des fêtes de Kerhuel
<b>Jeudi 24/03/2022</b>	<b>PIRIAC « les tombeaux d'Almanzor » 10 km</b> RV place du marché « Paul Vince » à Piriac
<b>Jeudi 31/03/2022</b>	<b>ASSERAC « Pont Mahé » 11 km</b> RV rue de la plage à Pont Mahé
<b>Mardi 05/04/2022</b>	<b>MESQUER «Quimiac - Bourg de Mesquer » 5 à 6 km</b> RV place de l'Orée du bois derrière l'office du tourisme à Quimiac
<b>Jeudi 07/04/2022</b>	<b>ASSERAC « Les dunes de Pont Mahé – Pen Bé 8 km</b> RV parking route de l'Estran à Pen Bé
<b>Jeudi 14/04/2022</b>	<b>ST NAZAIRE « Saint Marc » 11,3 km</b> RV parking à côté du sémaphore de Chémoulin
<b>Jeudi 21/04/2022</b>	<b>BATZ SUR MER « La Govelle Trégaté » 9 km</b> RV parking de la Govelle
<b>Mardi 26/04/2022</b>	<b>LA BAULE « L'étier – le remblai » 6 km</b> RV parking Agen, avenue d'Agen (près du centre hippique)
<b>Jeudi 28/04/2022</b>	<b>ST MOLF et ses villages 13 à 15 km environ</b> <b>ATTENTION</b> DEPART/RV Salle de l'Artymès à Mesquer

## MARCHES NORDIQUES LES MERCREDIS (mars avril 2022)

"Rendez-vous à 9H au point de départ de la marche"

Contacts : 06 63 81 37 67 – 06 76 98 42 24

Marches nordiques : une séquence d'échauffement au début et une séquence d'étirement à la fin.  
Chaque participant doit être équipé pour l'activité choisie (chaussures, vêtements adaptés, eau, bâtons,...).

<b>MARS 2022</b>	<b>AVRIL 2022</b>
<b>02/03 PORT AU LOUP (8 km)</b>	<b>06/04 MESLON (9 km)</b>
<b>09/03 PEN BE (9 km)</b>	<b>13/04 PONT MAHE (10 km)</b>
<b>16/03 PENESTIN (10 km)</b>	<b>20/04 GRAND ARM LANDIEUL (13 km)</b>
<b>23/03 GUERANDE/KERCABUS (10,7 km)</b>	<b>27/04 LES SALINES DE MESQUER (10 km)</b>
<b>30/03 PEN BRON (7 km)</b>	

Site internet : <https://www.captonicmesquer.fr> Courriel : [captonicmesquer@gmail.com](mailto:captonicmesquer@gmail.com)

Mesures sanitaires : respect des règles en vigueur