



RANDONNEES PEDESTRES MARDI ET JEUDI

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

départ groupé/covoiturage sur la place de l'Orée du bois à Quimiac

- à 14 h00 les mardis

- à 13 h 30 les jeudis

ou directement sur le lieu de départ à 14 heures le jeudi

Mardi 4 mars 2025	Le Pouliguen centre et gare 6,2 km. départ : pkg rue Philippe Lebon	HR
Jeudi 6 mars 2025	Le Croisic tour de côte et du port 9 km, départ : pkg gare	MR
Mardi 11 mars 2025	Mesquer : les moulins de Mesquer 7,5 km	MC
Jeudi 13 mars 2025	Quimiac Le Rostu 13 km, départ 13:30 : place Orée du bois	AL
Mardi 18 mars 2025	La Baule allée cavalière Dryades, 6,5 km, départ : allée Paul Minot	CF
Jeudi 20 mars 2025	St Molf : flânerie de printemps dans St Molf et ses villages 13 km , départ : pkg camping de Kernodet D52	CDG
Mardi 25 mars 2025	Batz : patrimoine de Batz 7 km, départ : kervalet, rue de la croix	MC
Jeudi 27 mars 2025	Muzillac Arzal : circuit des vignes , 10 km départ de la cale du Moustoir	AL
Mardi 1^{er} avril 2025	Guérande Sandun 6 km , départ : étang de Sandun	HR
Jeudi 3 avril 2025	Batz : Grand blockhaus la Govelleville, 9, 3 km, départ : pkg route Dervin	HD
Jeudi 10 avril 2025	Pornichet : mer et campagne 12 km, départ pkg du quai des arts ave Camille Flammarion, en face Intermarché	CF
Mardi 15 avril 2025	Mesquer : les campings 8,5 km	MC
Jeudi 17 avril 2025	Le Pouliguen, côte sauvage pointe de Penchâteau 8,9 km, départ : pkg du port	MR
Mardi 22 avril 2025	La Turballe Brandu 5,6 km, départ : pkg du Brandu	HR
Jeudi 24 avril 2025	St Lyphard Kerhinet 12 km, départ : pkg Kerhinet	CF
Mardi 29 avril 2025	Guérande : Ravins Guérandais 6,5 km, départ : chemin de Thobie Guérande	MC

MARCHES NORDIQUES MERCREDI

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

Mercredi 5 mars 2025 Meslon 9km	Mercredi 9 avril 2025 Assérac Traict de Pen Bé 10km
Mercredi 12 mars 2025 La Turballe marais et plage 9,4 km	Mercredi 16 avril 2025 Herbignac chemin des potiers 10,5 km
Mercredi 19 mars 2025 Quimiac Toulport 9,2 km	Mercredi 23 avril 2025 Port aux loups 8 km
Mercredi 26 mars 2025 La Turballe Pen Bron la pointe 8,5 km	Mercredi 30 avril 2025 Pen Bé, les dunes de Pont Mahé 9 km
Mercredi 2 avril 2025 Guérande Kercabus 11,9 km	

Site internet : <https://www.captonicmesquer.fr>

Courriel : captonicmesquer@gmail.com (à enregistrer dans vos contacts)



RANDONNEES PEDESTRES MARDI ET JEUDI

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

départ groupé/covoiturage sur la place de l'Orée du bois à Quimiac

- à 14 h00 les mardis

- à 13 h 30 les jeudis

ou directement sur le lieu de départ à 14 heures le jeudi

Mardi 4 mars 2025	Le Pouliguen centre et gare 6,2 km. départ : pkg rue Philippe Lebon	HR
Jeudi 6 mars 2025	Le Croisic tour de côte et du port 9 km, départ : pkg gare	MR
Mardi 11 mars 2025	Mesquer : les moulins de Mesquer 7,5 km	MC
Jeudi 13 mars 2025	Quimiac Le Rostu 13 km, départ 13:30 : place Orée du bois	AL
Mardi 18 mars 2025	La Baule allée cavalière Dryades, 6,5 km, départ : allée Paul Minot	CF
Jeudi 20 mars 2025	St Molf : flânerie de printemps dans St Molf et ses villages 13 km , départ : pkg camping de Kernodet D52	CDG
Mardi 25 mars 2025	Batz : patrimoine de Batz 7 km, départ : kervalet, rue de la croix	MC
Jeudi 27 mars 2025	Muzillac Arzal : circuit des vignes , 10 km départ de la cale du Moustoir	AL
Mardi 1^{er} avril 2025	Guérande Sandun 6 km , départ : étang de Sandun	HR
Jeudi 3 avril 2025	Batz : Grand blockhaus la Govelleville, 9, 3 km, départ : pkg route Dervin	HD
Jeudi 10 avril 2025	Pornichet : mer et campagne 12 km, départ pkg du quai des arts ave Camille Flammarion, en face Intermarché	CF
Mardi 15 avril 2025	Mesquer : les campings 8,5 km	MC
Jeudi 17 avril 2025	Le Pouliguen, côte sauvage pointe de Penchâteau 8,9 km, départ : pkg du port	MR
Mardi 22 avril 2025	La Turballe Brandu 5,6 km, départ : pkg du Brandu	HR
Jeudi 24 avril 2025	St Lyphard Kerhinet 12 km, départ : pkg Kerhinet	CF
Mardi 29 avril 2025	Guérande : Ravins Guérandais 6,5 km, départ : chemin de Thobie Guérande	MC

MARCHES NORDIQUES MERCREDI

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

Mercredi 5 mars 2025 Meslon 9km	Mercredi 9 avril 2025 Assérac Traict de Pen Bé 10km
Mercredi 12 mars 2025 La Turballe marais et plages 9,4 km	Mercredi 16 avril 2025 Herbignac chemin des potiers 10,5 km
Mercredi 19 mars 2025 Quimiac Toulport 9,2 km	Mercredi 23 avril 2025 Port aux loups 8 km
Mercredi 26 mars 2025 La Turballe Pen Bron la pointe 8,5 km	Mercredi 30 avril 2025 Pen Bé, les dunes de Pont Mahé 9 km
Mercredi 2 avril 2025 Guérande Kercabus 11,9 km	

Site internet : <https://www.captonicmesquer.fr>

Courriel : captonicmesquer@gmail.com (à enregistrer dans vos contacts)



RANDONNEES PEDESTRES MARDI ET JEUDI

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

départ groupé/covoiturage sur la place de l'Orée du bois à Quimiac

- à 14 h00 les mardis

- à 13 h 30 les jeudis

ou directement sur le lieu de départ à 14 heures le jeudi

Mardi 4 mars 2025	Le Pouliguen centre et gare 6,2 km. départ : pkg rue Philippe Lebon	HR
Jeudi 6 mars 2025	Le Croisic tour de côte et du port 9 km, départ : pkg gare	MR
Mardi 11 mars 2025	Mesquer : les moulins de Mesquer 7,5 km	MC
Jeudi 13 mars 2025	Quimiac Le Rostu 13 km, départ 13:30 : place Orée du bois	AL
Mardi 18 mars 2025	La Baule allée cavalière Dryades, 6,5 km, départ : allée Paul Minot	CF
Jeudi 20 mars 2025	St Molf : flânerie de printemps dans St Molf et ses villages 13 km , départ : pkg camping de Kernodet D52	CDG
Mardi 25 mars 2025	Batz : patrimoine de Batz 7 km, départ : kervalet, rue de la croix	MC
Jeudi 27 mars 2025	Muzillac Arzal : circuit des vignes , 10 km départ de la cale du Moustoir	AL
Mardi 1^{er} avril 2025	Guérande Sandun 6 km , départ : étang de Sandun	HR
Jeudi 3 avril 2025	Batz : Grand blockhaus la Govelleville, 9, 3 km, départ : pkg route Dervin	HD
Jeudi 10 avril 2025	Pornichet : mer et campagne 12 km, départ pkg du quai des arts ave Camille Flammarion, en face Intermarché	CF
Mardi 15 avril 2025	Mesquer : les campings 8,5 km	MC
Jeudi 17 avril 2025	Le Pouliguen, côte sauvage pointe de Penchâteau 8,9 km, départ : pkg du port	MR
Mardi 22 avril 2025	La Turballe Brandu 5,6 km, départ : pkg du Brandu	HR
Jeudi 24 avril 2025	St Lyphard Kerhinet 12 km, départ : pkg Kerhinet	CF
Mardi 29 avril 2025	Guérande : Ravins Guérandais 6,5 km, départ : chemin de Thobie Guérande	MC

MARCHES NORDIQUES MERCREDI

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

Mercredi 5 mars 2025 Meslon 9km	Mercredi 9 avril 2025 Assérac Traict de Pen Bé 10km
Mercredi 12 mars 2025 La Turballe marais et plage 9,4 km	Mercredi 16 avril 2025 Herbignac chemin des potiers 10,5 km
Mercredi 19 mars 2025 Quimiac Toulport 9,2 km	Mercredi 23 avril 2025 Port aux loups 8 km
Mercredi 26 mars 2025 La Turballe Pen Bron la pointe 8,5 km	Mercredi 30 avril 2025 Pen Bé, les dunes de Pont Mahé 9 km
Mercredi 2 avril 2025 Guérande Kercabus 11,9 km	

Site internet : <https://www.captonicmesquer.fr>

Courriel : captonicmesquer@gmail.com (à enregistrer dans vos contacts)



RANDONNEES PEDESTRES MARDI ET JEUDI

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

départ groupé/covoiturage sur la place de l'Orée du bois à Quimiac

- à 14 h00 les mardis

- à 13 h 30 les jeudis

ou directement sur le lieu de départ à 14 heures le jeudi

Mardi 4 mars 2025	Le Pouliguen centre et gare 6,2 km. départ : pkg rue Philippe Lebon	HR
Jeudi 6 mars 2025	Le Croisic tour de côte et du port 9 km, départ : pkg gare	MR
Mardi 11 mars 2025	Mesquer : les moulins de Mesquer 7,5 km	MC
Jeudi 13 mars 2025	Quimiac Le Rostu 13 km, départ 13:30 : place Orée du bois	AL
Mardi 18 mars 2025	La Baule allée cavalière Dryades, 6,5 km, départ : allée Paul Minot	CF
Jeudi 20 mars 2025	St Molf : flânerie de printemps dans St Molf et ses villages 13 km , départ : pkg camping de Kernodet D52	CDG
Mardi 25 mars 2025	Batz : patrimoine de Batz 7 km, départ : kervalet, rue de la croix	MC
Jeudi 27 mars 2025	Muzillac Arzal : circuit des vignes , 10 km départ de la cale du Moustoir	AL
Mardi 1^{er} avril 2025	Guérande Sandun 6 km , départ : étang de Sandun	HR
Jeudi 3 avril 2025	Batz : Grand blockhaus la Govelleville, 9, 3 km, départ : pkg route Dervin	HD
Jeudi 10 avril 2025	Pornichet : mer et campagne 12 km, départ pkg du quai des arts ave Camille Flammarion, en face Intermarché	CF
Mardi 15 avril 2025	Mesquer : les campings 8,5 km	MC
Jeudi 17 avril 2025	Le Pouliguen, côte sauvage pointe de Penchâteau 8,9 km, départ : pkg du port	MR
Mardi 22 avril 2025	La Turballe Brandu 5,6 km, départ : pkg du Brandu	HR
Jeudi 24 avril 2025	St Lyphard Kerhinet 12 km, départ : pkg Kerhinet	CF
Mardi 29 avril 2025	Guérande : Ravins Guérandais 6,5 km, départ : chemin de Thobie Guérande	MC

MARCHES NORDIQUES MERCREDI

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

Mercredi 5 mars 2025 Meslon 9km	Mercredi 9 avril 2025 Assérac Traict de Pen Bé 10km
Mercredi 12 mars 2025 La Turballe marais et plage 9,4 km	Mercredi 16 avril 2025 Herbignac chemin des potiers 10,5 km
Mercredi 19 mars 2025 Quimiac Toulport 9,2 km	Mercredi 23 avril 2025 Port aux loups 8 km
Mercredi 26 mars 2025 La Turballe Pen Bron la pointe 8,5 km	Mercredi 30 avril 2025 Pen Bé, les dunes de Pont Mahé 9 km
Mercredi 2 avril 2025 Guérande Kercabus 11,9 km	

Site internet : <https://www.captonicmesquer.fr>

Courriel : captonicmesquer@gmail.com (à enregistrer dans vos contacts)