

Courir en groupe pour progresser !

J'aime courir à Mesquer

- pas d'inscription, pas de cotisation ;
- vient qui veut, de 7 à 77 ans ;
- tous niveaux, débutants bienvenus.

Rendez-vous chaque dimanche :

- Du 01/06 au 30/09 : à 9 h devant l'office du tourisme de Quimiac (place du marché).

**Chacun son rythme, mais les plus rapides
font demi-tour régulièrement
pour récupérer les autres :**

"On part ensemble, on revient ensemble !"

***Footing tranquille d'environ une heure
sur les sentiers côtiers ou dans le marais.***

→ sur Facebook : groupe [Quimiac Life](#)