

RANDONNEES PEDESTRES

Départ de QUIMIAC (Office de Tourisme)

JEUDI 13h30 Marches Bien Etre 5 à 6 km	LUNDI 13h30 Randos douces 8 à 11 km	DIMANCHE 8h45 Randos toniques 12 à 15 km
12/3 Kercabellec 26/3 Quimiac Toulru	2/3 Le Pouliguen 10 km 16/3 Bois de Boulle 10 km	22/3 Bissin Kerbironé 13.5 km
16/4 Pointe de Croix 30/4 Pen Bron	6/4 Kercabus 11 km 20/4 Gd. Arm' Landieul 10 km	26/4 Halguen Tréhiguier 14 km

MARCHES NORDIQUES

Départ de MESQUER (Parking Artymès) 9h00

MERCREDI 7 à 9 km env.	SAMEDI 7 à 9 km env.	Longues 10 à 12 km
11/3 Pen Bron	21/3 Meslon 28/3 Trescalan Mesquer	Samedi 7/3 Pornichet La Baule 10 km
8/4 Pen Bron 29/4 Gd Arm' Landieul	18/4 Port au loup	

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,...). Quelques bâtons de marche nordiques pourront être prêtés.

RANDONNEES ET MARCHES SONT OUVERTES A TOUS

Tarif : Adhérents : gratuit Licenciés FFSPT : 1,5 € Non licenciés : 3 €

Chaque marcheur ou randonneur évalue sous sa seule responsabilité qu'il est en mesure de pratiquer le sport choisi et doit respecter les règles de circulation.

Lorsqu'un trajet est nécessaire il s'effectue en covoiturage (participation souhaitée).

Site internet : <https://club.sportspourtous.org/cap-tonic-mesquer-44>

Page face book : Les Randonneurs Mesquerais **Courriel :** captonicmesquer@gmail.com

Contact : 06.51.25.99.47 06.86.04.02.09