



Programme des MN de Janvier et Février 2023

Animatrices / Animateurs Des Marches Nordiques

Catherine LEPESANT, Chantal GAMBINI, Emmanuel SEVA, Guy CHAUVIN, Jean ABECASSIS,
Monique CAVASINO, Paul MAUREL, Philippe KALTWASSER, Philippe PAINTHIAUX

Participation à l'activité

Chaque adhérent pratiquant la MN reçoit un mail ou sms ou téléphone de confirmation ou de changement ou d'annulation en fonction de la situation en principe 1 ou 2 jour avant celle-ci.

Marches Nordiques (MN) de Janvier

lundi 02-janv. Pas de MN

mardi 03-janv. Ameniers(les) (Toulon) 9h30

jeudi 05-janv. Mourillon (le) 18h00

samedi 07-janv. Le_Faron 9h00

dimanche 08-janv. Galette Fabregas/ janas **Annulée**

lundi 09-janv. Fabrégas 9h30

mardi 10-janv. Baudouvin (La_Valette) 9h30

jeudi 12-janv. Mourillon (le) 18h00

samedi 14-janv. Plan_de_La_Garde 9h00

lundi 16-janv. Fabrégas 9h30 **Annulée**

mardi 17-janv. Gavaresse (Le Pradet) 9h30 **Annulée**

jeudi 19-janv. Mourillon (le) 18h00

samedi 21-janv. Port_Pothuau (Hyères) 9h00

lundi 23-janv. Fabrégas 9h30

mardi 24-janv. Ameniers(les) (Toulon) 9h30

jeudi 26-janv. Mourillon (le) 18h00

samedi 28-janv. Almanarre 9h00

lundi 30-janv. Fabrégas 9h30

mardi 31-janv. Tourris (La_Valette) 9h30

Marches Nordiques (MN) de Février

jeudi 02-février Mourillon (le) 18h00

samedi 04-février Sortie nature 9h00 (la saute Philippe K)

lundi 06-février Fabrégas 9h30

mardi 07-février Ameniers(les) (Toulon) 9h30

jeudi 09-février Mourillon (le) 18h00

samedi 11-février Ayguade (Hyères) 9h00

lundi 13-février Fabrégas 9h30

mardi 14-février. Baudouvin (La_Valette) 9h30

jeudi 16-février Mourillon (le) 18h00

samedi 18-février Faron coté Ouest (de Toulon) 9h00

lundi 20-février Fabrégas 9h30

mardi 21-février Plan_de_La_Garde 9h30

jeudi 23-février Mourillon (le) 18h00

samedi 25-février Port_Pothuau (Hyères) 9h00

lundi 27-février Fabrégas 9h30

mardi 28-février Gavaresse (Le Pradet) 9h30

Des séances d'initiation à la technique de la marche nordique seront organisées sur demande auprès du responsable MN Guy Chauvin par sms au 0607026494.