



## Programme des MN de Mars et d'Avril 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 Mars

jeudi 2 mars 2023 Mourillon (Ie) 18h00  
samedi 4 mars 2023 Le\_Faron 9h00

lundi 6 mars 2023 Fabrégas 9h30  
mardi 7 mars 2023 Baudouvin (La\_Valette) 9h30  
jeudi 9 mars 2023 Mourillon (Ie) 18h00  
samedi 11 mars 2023 Plan\_de\_La\_Garde 9h00  
dimanche 12 mars 2023 Janas/Fabrégas(\*sdu)

lundi 13 mars 2023 Fabrégas 9h30  
mardi 14 mars 2023 Plan\_de\_La\_Garde 9h30  
jeudi 16 mars 2023 Mourillon (Ie) 18h00  
samedi 18 mars 2023 Port\_Pothuau (Hyères) 9h00

lundi 20 mars 2023 Fabrégas 9h30  
mardi 21 mars 2023 Collobrières (\*sdu)  
jeudi 23 mars 2023 Mourillon (Ie) 18h00  
samedi 25 mars 2023 almanarre 9h00

lundi 27 mars 2023 Fabrégas 9h30  
mardi 28 mars 2023 Gavaresse (Le Pradet) 9h30  
jeudi 30 mars 2023 Mourillon (Ie) 18h00

#### Marches Nordiques (MN) d'Avril

samedi 1 avril 2023 Le\_Faron

lundi 3 avril 2023 Fabrégas 9h30  
mardi 4 avril 2023 Ameniers(les) (Toulon) 9h30  
jeudi 6 avril 2023 Mourillon (Ie) 18h00  
samedi 8 avril 2023 Gavaresse (Le Pradet) 9h00

lundi 10 avril 2023 Fabrégas 9h30  
mardi 11 avril 2023 Baudouvin (La\_Valette) 9h30  
jeudi 13 avril 2023 Mourillon (Ie) 18h00  
samedi 15 avril 2023 Le Faron 9h00

lundi 17 avril 2023 Fabrégas 9h30  
mardi 18 avril 2023 Plan\_de\_La\_Garde 9h30  
jeudi 20 avril 2023 Mourillon (Ie) 18h00  
samedi 22 avril 2023 Salernes sortie nature (\*sdu)  
dimanche 23 avril 2023 Salernes sortie nature (\*sdu)

lundi 24 avril 2023 Fabrégas 9h30  
mardi 25 avril 2023 Gavaresse (Le Pradet) 9h30  
jeudi 27 avril 2023 Mourillon (Ie) 18h00  
samedi 29 avril 2023 Plan\_de\_La\_Garde 9h00

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.