



## Programme des MN de Mai et de Juin 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 Mai

lundi 1 mai 2023 Gros cerveau (sur inscription)  
mardi 2 mai 2023 Baudouvin (La\_Valette) 9h30  
jeudi 4 mai 2023 Mourillon (Ie) 18h00  
samedi 6 mai 2023 Port\_Pothuau (Hyères) 9h00

lundi 8 mai 2023 Fabrégas 9h30  
mardi 9 mai 2023 Gavresse (Le Pradet) 9h30  
jeudi 11 mai 2023 Mourillon (Ie) 18h00  
samedi 13 mai 2023 Le\_Faron 9h00  
dimanche 14 mai 2023 Trophée LEONI MN + glanum

lundi 15 mai 2023 Fabrégas 9h30  
mardi 16 mai 2023 les ameniers 9h30  
jeudi 18 mai 2023 Mourillon (Ie) 18h00 **Annulée**  
samedi 20 mai 2023 ND du mai +pique nique **Annulée**

lundi 22 mai 2023 Fabrégas 9h30  
mardi 23 mai 2023 Plan\_de\_La\_Garde 9h30  
jeudi 25 mai 2023 Mourillon (Ie) 18h00  
samedi 27 mai 2023 Port Pothuau 9h00

lundi 29 mai 2023 Fabrégas 9h30  
mardi 30 mai 2023 Baudouvin (La Valette) 9h30

( l' organisation :parcours, horaire etc. vous sera indiquée par mail en temps utile comme à l'accoutumée)

#### Marches Nordiques (MN) de Juin

jeudi 1 juin 2023 Mourillon (Ie) 18h  
samedi 3 juin 2023 Hyères-LE\_PALYVETRE 9h

lundi 5 juin 2023 Fabrégas 9h30  
mardi 6 juin 2023 Anse Magaud- 9h30 Chemin de la batterie basse + piquenique partagé (sera précisé par mail)  
jeudi 8 juin 2023 Mourillon (Ie) 18h  
samedi 10 juin 2023 Faron 9h

lundi 12 juin 2023 Fabrégas 9h30  
mardi 13 juin 2023 Ameniers(les) (Toulon) 9h30  
jeudi 15 juin 2023 Mourillon (Ie) 18h  
samedi 17 juin 2023 Port Pothuau 9h00

lundi 19 juin 2023 Fabrégas 9h30  
mardi 20 juin 2023 Ameniers(les) (Toulon) 9h30  
jeudi 22 juin 2023 L'AYGUADE à 9h30 (sera précisé par mail)

( l' organisation :parcours, horaire etc. vous sera indiquée par mail en temps utile comme à l'accoutumée)

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.