


LES SOLARS DES VIRONS

PROGRAMME DE RANDONNES PEDESTRES CIRCUIT À LA 1/2 JOURNEE DU 1^{er} TRIMESTRE 2023

Date	Randonnées,lieux MARCHE NORDIQUE DEBUTANTS/SANTE	Parking	Distance	Dénivelé positif cumulé	Durée	Type	Carte IGN	Co voiturage	Animateurs
6/01/23	Chateauneuf du pape	Islon saint Luc							
13/01/23									
20/3/23									
27/01/23									
3/02/23									
10/02/23									
17/02/23									
24/02/23									
3/03/23									
10/03/23									
17/03/23									
24/03/23									
31/03/23									
	Des avantages certains sur votre masse musculaire,sur vos articulations . Excellent pour votre cardio								
		Si vous êtes conquis par							
		cette discipline Formez vous							
		Et accompagnez un groupe							
	TOUS LES VENDREDIS AM parking de la Gravière	RDV 13H45 DEPART 14H							