

**Samedi 06 avril 2024
MARCHE NORDIQUE
À VALPRIONDE (46)**



Samedi 06 avril, l'ASCET 82 vous propose une initiation à la marche nordique sur la journée à **Valprionde**, dans un pittoresque petit village du Lot, à la limite du Tarn-et-Garonne.



Nous vous donnons rendez-vous à **9 h 30** à **6059 route des plateaux 46800 Montcuq en Quercy** point Gps **44.348683, 1.119991**, avec un accueil café, avant de partir sur un circuit de 10 km, sans difficulté particulière. Prévoir de l'eau et votre pique-nique dans le sac à dos, pour la pause repas.

Cette marche sera animée et encadrée bénévolement par le « **Moissac Athlé** », avec notamment, notre collègue Sandrine Brisset que nous remercions chaleureusement pour cette découverte d'une marche active, utilisant des bâtons pour se propulser, dans ce joli coin du Quercy Blanc. Les bâtons sont mis à disposition par le club.

Prévoir une tenue confortable et adaptée aux conditions du moment (fines couches successives), ainsi que des chaussures tiges basses, type trail ou running, permettant un bon déroulement du pied.

Déplacement sur le lieu de départ, si possible, en covoiturage.

BULLETIN D'INSCRIPTION (activité gratuite, limitée à ...marcheurs)

Date limite d'inscription mercredi 3 avril 2024 et inscription à adresser à :

Sylvie Matéos (05 63 22 24 84) ou Joël Corsini (05 63 22 85 65)

Nom et Prénom :

Service :

N° de portable :

Adresse mail personnelle :.....

*****RAPPEL** : Les personnes extérieures doivent impérativement adhérer à l'association pour participer à cette activité, soit en prenant une carte journalière au prix de 5 €/personne soit en prenant une carte à l'année au prix de 16 €/personne.