Planning Site ABS Marche Nordique ABS Sud

MaJ	17/12/24		
Planning du	1er TRIMESTRE 2025	Référent	MATHY GUY

Environ 2h de marche, dont 5 à 10 mn d'échauffement et à la fin 5 à 10 mn d'étirements

Date	Lieux	Adresses	Début Séance	Covoiturage Départ de			
				Louhans	Branges	Romenay	
03/01/25	Bantanges (hors seille)	*Place de la mairie*	*9h00*	8h40	*8h35*	*8h20*	
10/01/25	Branges pieds secs	*PK voie verte rue du pré du vernay*	*9h00*	8h40		*8h25*	
17/01/25	Bruailles	*parking centre bourg*	*9h00*	8h40	~~*8h35*~~	*8h25*	
24/01/25	La Genète	*domaine des druides*	*9h00*	8h40	*8h25*	*8h25*	
31/01/25	le Fay	*parking face à l'église*	*9h00*	8h35	*8h30*	*8h10*	
07/02/25	Chapelle-Thècle	*Parking de l'église*	*9h00*	8h25	*8h25*	~~*8h35*~~	
14/02/25	Vincelles/St Usuge	*Parking le carruge st Usuge*	*9h00*	8h40	*8h35*	*8h20*	
21/02/25	Romenay/chateau	*Parking du château*	*9h00*	8h25	*8h15*		
28/02/25	Chateaurenaud	*salle multi rue des écolles*	*9h00*	8h45	*8h40*	*8h25*	
07/03/25	LOUVAREL	*base de loisirs*	*9h00*	8h25	*8h20*	*8h15*	Initiation Perfectionnement
14/03/25	Sornay	*stade municipal rue des amortets*	*9h00*	8h40	*8h40*	*8h20*	
21/03/25	Montpont en Bresse	*la paillote plan d'eau*	*9h00*	*8h35*	*8h30*	*8h30*	
28/03/25	Cuisery/seille	château d'eau rue du stade	9h00	8h25	8h25	8h35	
04,04,25	Beaurepaire en bresse	*Parking du stade rte fontainebrux*		7h30	*8h25*	*8h10*	

Départ LOUHANS – La halle – Place de la Charité

Départ BRANGES – Parking voie verte – Rue du Pré du Vernay

Départ ROMENAY – Place orientale (vers l'entrée du château)

Si notre région est en **ALERTE ROUGE**, la **sortie** est systématiquement **annulée**. Si nous sommes en ALERTE ORANGE (ou en cas de doute), consultez vos e-mails ou téléphonez au référent du trimestre ou à l'animateur du groupe G 5,5

linitiation indispensable pour débuter la Marche Nordique. Pour tout renseignement : **abs71.mn@gmail.com**

Dans votre sac: eau, barres céréales, fruits.., tenue de pluie, chapeau, crème solaire, argent de poche, carte vitale, licence. Listes des ALD, des allergies, des médicaments prescrits…N° de téléphone de la personne à prévenir.

Animateurs

AP= André PARNALAND
CB = Catherine BOULLY
CM = Christine MARGET
DM = Dominique MASERA
GM = Guy MATHY
GV = Gilles VYON
JE = Juan ESPANOL
MS = Michel SIMON
MM = Marité MARTIN
PM = Philippe MAGNIN

Pour tout renseignement : abs71.mn@gmail.com