



PROGRAMME DE MARCHE TONIQUE DE JUILLET A SEPT. 2026



Renseignements: Isabelle 07 67 90 78 60 Jocelyne 06 04 52 83 88

Juillet	<i>Dates</i>	<i>Heure et Lieu de départ</i>	<i>Parcours</i>	<i>Durée</i>	<i>Distance</i>	<i>Animatrices</i>
Mardi	7	18h aux Eduens (parking entre pont chemin de fer et Guinguette)	Nouveau Parcours	2 heures	10,5 km	Isabelle
Mardi	21	18h aux Eduens (parking entre pont chemin de fer et Guinguette)	Même Parcours	2 heures	10,5 km	Jocelyne
Mardi	28	18h aux Eduens (parking entre pont chemin de fer et Guinguette)	Même Parcours	2 heures	10,5 km	Isabelle
Août	<i>Dates</i>	<i>Heure et Lieu de départ</i>	<i>Parcours</i>	<i>Durée</i>	<i>Distance</i>	<i>Animatrices</i>
Mardi	4	18h Niffond CRAPA (parking en contre bas de la digue)	Nouveau Parcours	2 heures	10,5 km	Jocelyne
Mardi	11	18h aux Eduens (parking entre pont chemin de fer et Guinguette)	Même Parcours	2 heures	10,5 km	Isabelle
Mardi	18	18h aux Eduens (parking entre pont chemin de fer et Guinguette)	Même Parcours	2 heures	10,5 km	Jocelyne
Mardi	25	18h aux Eduens (parking entre pont chemin de fer et Guinguette)	Même Parcours	2 heures	10,5 km	Isabelle
Septembre	<i>Dates</i>	<i>Heure et Lieu de départ</i>	<i>Parcours</i>	<i>Durée</i>	<i>Distance</i>	<i>Animatrices</i>
Mardi	1	18h aux Eduens (parking entre pont chemin de fer et Guinguette)	Nouveau Parcours	2 heures	10,5 km	Jocelyne
Mardi	8	18h aux Eduens (parking entre pont chemin de fer et Guinguette)	Même Parcours	2 heures	10,5 km	Isabelle
Mardi	15	18h aux Eduens (parking entre pont chemin de fer et Guinguette)	Même Parcours	2 heures	10,5 km	Jocelyne
Mardi	22	18h aux Eduens (parking entre pont chemin de fer et Guinguette)	Même Parcours	2 heures	10,5 km	Isabelle
Mardi	29	18h aux Eduens (parking entre pont chemin de fer et Guinguette)	Même Parcours	2 heures	10,5 km	Jocelyne

En cas de fortes chaleurs > à 30° les animatrices pourront déplacer les marches toniques sur Niffond (le CRAPA) Un SMS sera envoyé aux marcheuses (eurs) régulières (iers), pour les pratiquants occasionnels ou les nouveaux pratiquants, n'hésitez pas à contacter nos animatrices avant chaque sortie.