



Bonjour à toutes et tous,

Voici des nouvelles de notre première séance d'entraînement samedi 14 janvier 2017 :

- 6km820 – 1h25 – 10 personnes présentes

Voici maintenant la suite de notre programme :

| DATE | HEURE | LIEU DE RDV - PARCOURS | DUREE | DISTANCE |
|--|--------------|--|----------|-----------|
| 11/02/17 samedi | 7h11h | SPOUROURNE – base nautique SPOUTOURNE – GROS RAISIN Prévoir maillot de bain et serviette | 2h | 10 km A/R |
| 14/02/17 mardi | 17h15 | Phare de la Caravelle coucher du soleil Covoiturage possible départ Cité scolaire Prévoir une lampe frontale ou torche | 1h30 | 5km |
| 11/03/17 samedi | 8h30-12h30 | Anse d'Arlet – Grande Anse Randonnée d'échauffement Nage avec les tortues Prévoir maillot de bain et serviette, palmes, masques, tuba et frite ou planche | 1h 1h | |
| | 7h30 | Co-voiturage au départ de TRINITE Cité scolaire | | |
| 01/04/17 samedi | 7h30 7h | Cœur Bouliqui – ST JOSEPH Covoiturage possible départ Cité scolaire Prévoir maillot de bain et serviette | 2h | 8km |
| 29/04/17 | 7h30 6h45 | Sainte LUCE – Corps de Garde Covoiturage possible départ Cité scolaire Prévoir maillot de bain et serviette | 1h30 | 6km |
| 13/05/17 Samedi | 7h30/9h30 | Caravelle (petit parcours) | 1h30 | 7km |
| A partir du 07/03/17 Le Mardi soir | 17h30 | Parcours de santé de TRINITE, plateau sportif/champ de canne en marche ou course à pieds RDV devant l'accueil du LP | 1h00 | |

J'attends vos inscriptions par retour de mail : catherine.bense@wanadoo.fr. Vous pouvez évidemment venir accompagnés de vos enfants ou conjoints. Merci de confirmer votre présence ou nous signaler tout retard sur le groupe what's app géré par Mme LEGER : **March'up**. N'oubliez pas de prévoir de l'eau, de quoi reprendre des forces (fruits secs, barres de céréales...) un chapeau et de bonnes chaussures de sport ou de marche !

Bonne journée à vous et sportez-vous bien !

Cathy Bense

« Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne alors qu'il réside dans la façon de la gravir » CONFUCIUS

