**Sorties nature et activités: Programme**  **de septembre à décembre 2015**

****

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mois** | **Bien-être**  5 à 7 kms plat | **Confirmés**  **7 à 12 kms Déniv – 400m**  Pour participer aux sorties nature confirmés il faut d’abord avoir suivi 2 séances ‘confirmés’ pour tester le niveau. | **Sportifs**  **12 à 16 kms Déniv + 400m**  Pour participer aux sorties nature sportifs il faut d’abord avoir suivi 2 séances’ sportifs’ le jeudi pour tester le niveau. | **Grands sportifs**  **12 à 15 km en 1h30 à 2h**  **Ou plus de 16 kms** |
| **Septembre** | * Vendredi 11 septembre : **assemblée générale** 18h30 CREP DES LICES * Le dimanche 13 septembre : Foulée des gazelles au profit de la lutte contre le cancer du sein (réservée aux femmes). . Inscription sur [www.lafouleedesgazelles.com](http://www.lafouleedesgazelles.com) * Week end des 25 au 27 septembre à **St Etienne les Orgues**(04). 1er évènement de marche nordique national -UFOLEP. 5 parcours de 6 à 24 kms. Inscription auprès de Denis 06 75 93 30 25 * Le dimanche 27 septembre : 5kms de Toulon Inscription auprès de Claude avant le 20 septembre .06 73 47 50 26 | | | |
| **Octobre** | **Samedi 10 octobre : fête de la marche nordique Faron : tous niveaux et ouverte à tous** | | | |
| En projet, un week end **col Bayard**  (pendant les vacances scolaires) | Du vendredi soir 30 au dimanche 01/11 : week-end **en Camargue**  (Chantal et Claude) | | |
| **Novembre** | 7/11  Six fours  (Michèle) | 21/11  Gros Cerveau  (Christian) | 28/11  Puget-ville  (Denis) | |
| **Décembre** | 4 et 5 /12 **: Téléthon** à Cuges les pins  12 /12 : Marche à **Cotignac** (Christine**)**  17/12 : Sortie Nocturne des Pères Noël, suivie de l’apéritif de fin d’année | | | |

**Possibilité de participer aux sorties nature de niveau inférieur à condition de respecter le rythme du groupe.**