

Sport et détente

Programmation
janv. à juin 2019



Marche Nordique

20€
l'année

2 mardis
par mois à 9h45

 **Orpal**
l'artisan de vos loisirs

Marche Nordique

Parcours de 6 à 8 km avec des pauses

Calendrier 2019

8 janvier | **Bois Gamats**

RV : Parking à droite en direction de St Pierre le Potier

22 janvier | **St Berthevin**

RV : Parking sortie de St Berthevin à gauche "Les Portes de Coupeau"

5 février | **Bois de l'Huisserie**

RV : Grand parking direction l'Huisserie

19 février | **Chemin de halage**

RV : Parking étang de Changé

5 mars | **Bois Gamats**

RV : Parking à droite en direction de St Pierre le Potier

19 mars | **Bois de l'Huisserie**

RV : Grand parking direction l'Huisserie

2 avril | **Montigné le Brillant**

RV : Parking "Pont au Chat" direction St Nazaire au rond point après l'Hippodrome

23 avril | **Entrammes**

RV : Parking "Port Ringard" en face de l'Abbaye du Port Salut

7 mai | **Bois de l'Huisserie**

RV : Grand parking direction l'Huisserie

21 mai | **Bois Gamats**

RV : Parking à droite en direction de St Pierre le Potier

11 juin | **Sortie a la journée**

Le Genest St Isle
RV : 9h30 à l'Eglise du Genest St Isle
(Prévoir pique-nique)

Rappel : Toutes les activités de l'Orpal nécessitent l'adhésion à l'association soit 16€ pour les habitants de Laval et Laval Agglo et 18€ pour les habitants hors Laval Agglo.

Animé par Gilles Legal

Se rendre au point de rendez-vous équipé de :
Bâtons de marche nordique
Chaussures de marche
Vêtement de pluie
Encas et boisson

20€
l'année

Renseignements

Orpal
73, bd Frédéric Chaplet
Laval - 02 43 56 42 60
orpal.secretariat@orange.fr
www.orpal.fr

Orpal
l'artisan de vos loisirs

LAVAL
LA VILLE

ancv
SENIORS EN VACANCES

sa santé
famille
travail
services
Solidarité & plus seniors

Carsat Pays de la Loire
Région de la Loire
Département de la Mayenne