

Dans le cadre de la Fédération Sportive et
Gymnique du Travail,
le **Foyer Rural de Bombon**

vous propose une sortie de

MARCHE NORDIQUE

Au départ de La Chapelle Gauthier

Programme: 6 à 9 km en 1 h 20 environ avec

2 niveaux d'intensité, échauffement, renforcement musculaire

L'équipement du parfait marcheur nordique: 1 paire de bâtons, 1 paire de chaussures de marche, les vêtements de sport que vous préférez et dans lesquels vous vous sentez bien. Un petit sac à dos, avec au minimum, une bouteille d'eau, de quoi surmonter une petite fringale

Dimanche 26 février 2017

Rendez-vous à 9 h 20 très précises sur le parking de la Mairie de Bombon ou à 9 h 30 sur le parking derrière l'église de la Chapelle Gauthier

Tarif à l'année : 36 € (adhésion FSGT incluse) par personne (1 sortie par mois) + coût de l'adhésion au Foyer rural

Tarif à la journée : 10 € pour les adhérents aux Foyers ruraux ou 12,50 € pour les non adhérents à un Foyer rural

Inscription sur place