



## ARPO - PROGRAMME DE RANDONNEE 2ème trimestre 2017

Jour	DATE	Départ (lieu et département.)	Nbre Km Aller	Distance km	Durée H	Dén m	Niv-eau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Ma	4/04	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André P.
Ve	7/04	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André P.
Sam	8/04	<b>Quatrième Journée Départementale Marche Nordique à SAUMANE (84) 46 km organisée par le C.D.R.P. 84 à 13 h</b> Covoiturage possible : préinscription auprès d'André P. 06 11 95 55 98								Voir le blog
Ma	11/04	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André P.
Ve	14/04	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André P.
Ma	18/04	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André P.
Ve	21/04	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André P. Patrick et Marie
Ma	25/04	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	Patrick et Marie
Ve	28/04	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	Patrick et Marie
Ma	02/05	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André P. Patrick et Marie
Ve	05/05	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André P. Patrick et Marie
Ma	09/05	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André P. Patrick et Marie
Ve	12/05	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André P. Patrick et Marie

Jour	DATE	DESTINATION	Nbre Km Aller	Distance Km	Durée H	Dénivelé m	Niveau difficulté	Heure départ	Informations complémentaires	Accompagnateurs Accompagnatrices
Ma	16/05	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André P. Patrick et Marie
Ve	19/05	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	Bernadette
Ma	23/05	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André P.
Ve	26/05	Marche Nordique							Pas de séance Marche nordique (pont de l'ascension)	
Ma	30/05	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André P. Patrick et Marie
Ve	02/06	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André P. Patrick et Marie
Ma	06/06	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André P. Patrick et Marie
Ve	09/06	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André P. Patrick et Marie
Ma	13/06	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André P. Patrick et Marie
Ve	16/06	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André P. Patrick et Marie
Ma	20/06	Pas de séance MN : Sortie MN au Tyrol								
Ve	23/06	Pas de séance MN : Sortie MN au Tyrol								
Ma	27/06	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André P. Patrick et Marie
Ve	30/06	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André P. Patrick et Marie

**A.R.P.O. NOS ANIMATEURS/ACCOMPAGNATEURS - ANIMATRICES/ACCOMPAGNATRICES**

ANDRE	<b>PACCOUD</b>	<b>04.90.34.09.19</b>	<b>06.11.99.55.98</b>	<a href="mailto:andre.paccoud@laposte.net">andre.paccoud@laposte.net</a> André P.
BERNADETTE	<b>MIALET</b>		<b>06.38.88.08.55</b>	<b>Bernadette</b>
PATRICK & MARIE	<b>VENTRIBOUT</b>	<b>04.90.36.12.21</b>	<b>06.48.70.09.25</b>	<b>Patrick et Marie</b>