

# ASSOCIATION "NORDIC ATTITUDE PERIGORD"

## Calendrier des sorties de Marche Nordique d'octobre 2024



Pour nous contacter : **Didier** au 07 87 15 24 12 (FR)  
**Andréa** au 06 77 40 04 09 (FR/EN)

[www.nordicattitude24.fr](http://www.nordicattitude24.fr)  
[nordicattitude24@gmail.com](mailto:nordicattitude24@gmail.com)

*2 séances d'essai gratuites*

Octobre 2024	Niveaux	Heure départ	Commune de marche	Lieux de départ
mardi 1 octobre 2024	Power	09 h 00	Allas-Les-Mines	Parking salle des fêtes ou salle communale
mercredi 2 octobre 2024	Zen	13 h 30	Saint-Crépin Carluçet	Parking devant la Mairie
jeudi 3 octobre 2024	Addict	09 h 00	Les Eyzies	Terrain de football
lundi 7 octobre 2024	Vitalité	09 h 30	Vitrac	Dans le bourg - La Mairie
mardi 8 octobre 2024	Power	09 h 00	Proissans	La Mairie
mercredi 9 octobre 2024	Zen	13 h 30	Allas-Les-Mines	Parking salle des fêtes ou salle communale
jeudi 10 octobre 2024	Addict	09 h 00	Vitrac	Après le pont à gauche, base des canoës
lundi 14 octobre 2024	Vitalité	09 h 30	Vézac	Parking de la Mairie
mardi 15 octobre 2024	Power	09 h 00	Tamniès	Stade de foot, à côté de l'étang
mercredi 16 octobre 2024	Zen	13 h 30	Sainte-Mondane	L'Eglise
jeudi 17 octobre 2024	Addict	09 h 00	Saint-Cybranet	Salle des fêtes ou salle communale
lundi 21 octobre 2024			Vacances scolaires	
mardi 22 octobre 2024			Vacances scolaires	
mercredi 23 octobre 2024			Vacances scolaires	
jeudi 24 octobre 2024			Vacances scolaires	
lundi 28 octobre 2024			Vacances scolaires	
mardi 29 octobre 2024			Vacances scolaires	
mercredi 30 octobre 2024			Vacances scolaires	
jeudi 31 octobre 2024			Vacances scolaires	

**Niveau Zen : BOUCLE ou ALLER/RETOUR de 4 à 6 kms - PEU ou PAS DE DÉNIVELÉ**

**Niveau Vitalité : BOUCLE ou ALLER/RETOUR de 6 à 8 kms - DÉNIVELÉ MODÉRÉ +/- 200**

**Niveau Power : BOUCLE de 8 à 10 kms - DÉNIVELÉ MODÉRÉ À+ de 200 à 300 m +/-**

**Niveau Addict : BOUCLE de 10 à 12 kms - DÉNIVELÉ ++ 300 m et +**