


OCTOBRE	2024	USM ATHLETISME MARCHE NORDIQUE		
	LOCAL	SORTIE EXT / CONFIRMATION MAIL LE JEUDI	SORTIE EXT AVEC COUREURS	
	Renfo Salle de danse	COMPETITIONS OU STAGE	AUTRES	TECHNIQUE NATHALIE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	1	2	3	4	5	6
			Au local on propose 1) 19 h Fractionné sur le stade 45 minutes avec Nathalie 2) 19h15 Le bois de St Vrain 1h Avec lampe frontale		1) Les anciens, RdV à 9h au local Sortie de max 2h foret de st Vrain 2) Les nouveaux, RdV 9h au cimetiere de Marolles avec Nathalie 11h au local Pot de rentré et d'integration	OCTOBRE ROSE St VRAIN Parc du château Pas de renfo
7	8	9	10	11	12	13
			au local on propose 1) 19 h Fractionné sur le stade 45 minutes avec jacky 2) 19h15 Le bois de St Vrain 1h Avec lampe frontale		1) Pour les nouveaux RdV 9h Parking des chasseurs Parking entre Cheptainville et Lardy MN dans les bois 2) pour les anciens RdV 9h Parking du cimetiere de Vert Le Petit Sortie de 14km	RdV 9h Salle de danse 1h de renfo
14	15	16	17	18	19	20
			au local on propose 1) 19 h Fractionné sur le stade 45 minutes avec Nathalie 2) 19h15 Le bois de St Vrain 1h Avec lampe frontale		9h RdV au local 1) Les nouveaux foret de st Vrain avec Nathalie 2) Les anciens sortie de 2h Marolles-St Vrain-Vert le Petit-Marolles	Compétition BELLIFONTAINE Fontainebleau 8 ou 14 km
21	22	23	24	25	26	27
			au local on propose 1) 19 h Fractionné sur le stade 45 minutes avec Nathalie 2) 19h15 Le bois de St Vrain 1h Avec lampe frontale		1) 9h RdV local nouveaux Foret de Cheptainville avec Nathalie 2) RdV 9h les anciens parking des chasseurs entre cheptainville et Lardy CHAMARANDE	RdV 9h Salle de danse 1h de renfo
28	29	30	31			
			au local on propose 1) 19 h Fractionné sur le stade 45 minutes avec Nathalie 2) 19h15 Le bois de St Vrain 1h Avec lampe frontale			