


NOVEMBRE	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
			19h local deux possibilites Stade avec Nathalie Foret St Vrain Jacky frontale obligatoire		RdV Parking gare Breuillet Village Breuillet-Mirgaudon-St Sulpice de Faviere-Breuillet 12 à 13 Km	RdV 9h Salle de danse 1h de renfo
4	5	6	7	8	9	10
			19h local deux possibilites Stade avec Nathalie Foret St Vrain Jacky frontale obligatoire		RdV Parking Bouray/Juine Gymnase Gymnase-Roger Mignot-La plaine Haute-Itteville-Gymnase 12 à 13 km	RdV 9h Salle de danse 1h de renfo
11	12	13	14	15	16	17
			19h local deux possibilites Stade avec Nathalie Foret St Vrain Jacky frontale obligatoire		Depart avec les coureurs RdV sur le parking de Chamarande Belvedere Chamarande-Lardy-Janville-Chamarande 13 km	RdV 9h Salle de danse 1h de renfo
18	19	20	21	22	23	24
			19h local deux possibilites Stade avec Nathalie Foret St Vrain Jacky frontale obligatoire		Depart parking intermarche Itteville Intermarche-Itteville-Le Parc aux Bœufs Aerodrome-Intermarche 13 km	RdV 9h Salle de danse 1h de renfo
25	26	27	28	29	30	
			19h local deux possibilites Stade avec Nathalie Foret St Vrain Jacky frontale obligatoire		Depart parking Breuillet village Breuillet-Breux Jouy-St Cheron-Château Bavielle-Breuillet environ 13 km	RdV 9h Salle de danse 1h de renfo