

## MARCHE BÂTONS DYNAMIQUES



Respirez La Santé  
Marchez !

SEANCE	<b> VENDREDI 9H00 </b>
LIEU	Stade Fontcouverte

septembre			
vendredi	19	séance MN	<b> 1ERE SEANCE : VENDREDI 19 SEPTEMBRE 2025 </b>
9H00	26	séance MN	
			stade Fontcouverte

2025											
OCTOBRE				NOVEMBRE				DECEMBRE			
vendredi	3	séance MN		vendredi	7	séance MN		vendredi	5	séance MN	
9H00	10	séance MN		9H00	14	séance MN		9H00	12	séance MN	
stade	17	séance MN		stade	21	séance MN		stade	19	séance MN	
Fontcouverte	24	séance MN		Fontcouverte	28	Vacances		Fontcouverte	26	Vacances	
	31	Vacances									
Tousnt 19/10 – 02/11								Noël 21/12 – 04/01			

2026											
JANVIER				FEVRIER				MARS			
vendredi	2	séance MN		vendredi	6	séance MN		vendredi	6	séance MN	
9H00	9	séance MN		9H00	13	séance MN		9H00	13	séance MN	
stade	16	séance MN		stade	20	séance MN		stade	20	séance MN	
Fontcouverte	23	séance MN		Fontcouverte	27	Vacances		Fontcouverte	27	Vacances	
	30	Vacances									
Pâques 05/04 – 19/04				Vac Fev 08/02 – 22/02				Vac Eté 05/07			

2026											
AVRIL				MAI				JUN			
vendredi	3	séance MN		vendredi	1	MN-1erMAI		vendredi	5	séance MN	
9H00	10	séance MN		9H00	8	séance MN		9H00	12	séance MN	
stade	17	séance MN		stade	15	séance MN		stade	19	séance MN	
Fontcouverte	24	Vacances		Fontcouverte	22	séance MN		Fontcouverte	26	séance MN	
				Fontcouverte	29	séance MN					
Pâques 05/04 – 19/04								Vac Eté 05/07			

Le calendrier n'est que théorique. Il est susceptible de changements pour diverses raisons : indisponibilité du moniteur ou conditions météo défavorables...

**S'il pleut à l'heure de départ la séance est annulée.**

Le lieu de rassemblement des séances se situe au stade de Fontcouverte (parking2 en herbe) Départ séance 9h00.

Pour les autres lieux autres : Covoiturage à partir du stade, l'heure sera précisée au SMS de convocation. Tableau tarif à demander.

Les lieux des séances seront définis courant du mois. Ils peuvent varier en fonction de la météo, de l'état du terrain voire du nombre de Participants

Les lieux des séances se situent sur les communes de Fontcouverte, Chaniers, Port d'Envaux ...

Des demi-journées peuvent être programmées sur les sites de Saint Georges de Didonne (Pte de Suzac).

Les séances de BUNGYPUMP sont déconseillées aux personnes souffrant d'un traumatisme articulaire ou de douleurs musculaires en période inflammatoire.

L'animateur doit disposer des moyens de communications nécessaires (@mail et portable).

La tenue conseillée : Vêtement de sport adapté au moment – Chaussures de rando sans tige haute, ou chauss de sport running ou trail.

Un sac à dos avec des effets de pluie ou de froid et **UN litre d'eau minimum.**