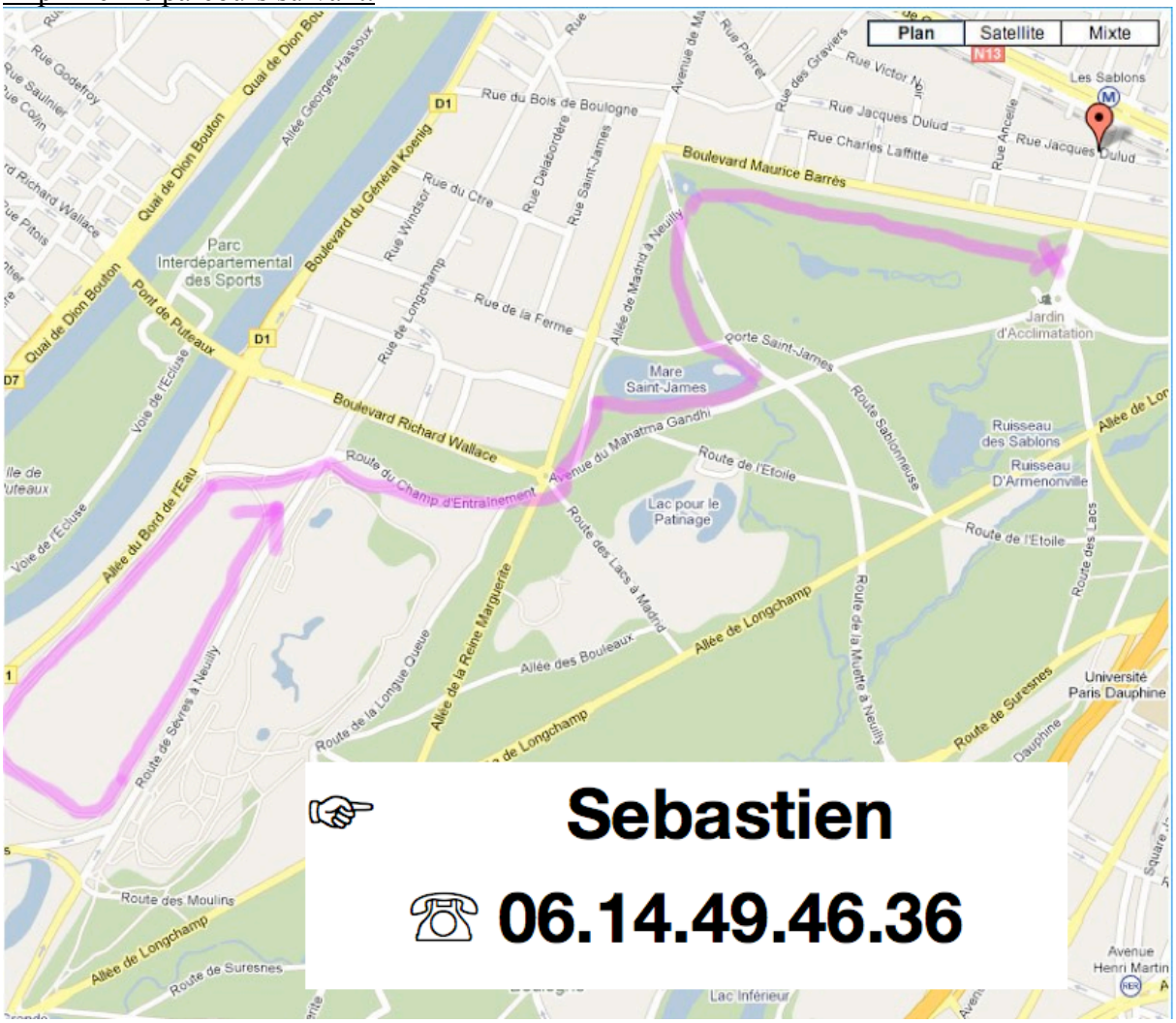
Parisienne 2011

Point de RDV : **19h à 20h30**
Devant les huissiers du 89, côté rue Jacques Dulud (comme chaque année)

A prévoir :
* Tenue de sport
* Chaussures de running avec un bon amorti (+ 1 pointure)
* Un porte bidon
*** Téléphone portable obligatoire !

Dates d'entraînement :
Mardi 05 Juillet
Jeudi 01 Septembre
Mardi 06 Septembre

Imprimez le parcours suivant:



Pour être en pleine forme toute l'année pratiquez un sport d'endurance qui préserve les articulations : la Marche nordique sportive ou la Marche Afghane par la respiration consciente et un sport de tonification postural : le Stretching Postural® :
plus de renseignements en appelant le 06.14.49.46.36 ou sur www.randobivouac.com