



FÊTE SES 30 ANS

DIMANCHE 13 OCTOBRE



RDV AU BOURG DE COULANDON

INSCRIPTION ET DÉPART DE 7H30 À 10H00



4 PARCOURS DE MARCHÉ LIBRE

→ 20 KM = 7 € → 14 KM = 5 € → 10 KM = 5 € → 6 KM = 3 €



1 PARCOURS DE MARCHÉ NORDIQUE EN GROUPE

→ 10 KM = 5 € / DÉPART DU GROUPE À 10H00

REPAS À PARTIR DE 12H30

18€ REPAS

ENTRÉE
POULET AUX HERBES
GRATIN DAUPHINOIS
FROMAGE
DESSERT



**ANIMÉ PAR
“AUTOUR DU ZINC”**

AUTOUR DU ZINC



chansons truculentes

**À RÉGLER À LA PRÉ-
INSCRIPTION**



ANIMATION À PARTIR DE 14H30

- INITIATION MARCHÉ NORDIQUE AVEC ANIMATEUR AGRÉÉ
- FOOT EN MARCHANT AVEC LE CLUB D'AVERMES

Pré-inscription obligatoire avant le 4 octobre

site internet www.coulandonapied.fr/ ou sur Facebook

Règlement du repas à la pré-inscription / Règlement des marches au départ.

Pour tous renseignements complémentaires joindre : 06 86 49 36 68 ou 06 72 10 43 30

