

## RANDONNEES PEDESTRES

Départ de QUIMIAC (Office de Tourisme)

**JEUDI 13h30**  
**Marches Bien Etre**  
5 à 6 km

**LUNDI 13h30**  
**Randos douces**  
8 à 11 km

**DIMANCHE 8h45**  
**Randos toniques**  
12 à 15 km

12/3 Kercabellec

26/3 Quimiac Toulru

16/4 Pointe de Croix

30/4 Pen Bron

2/3 Le Pouliguen 10 km

16/3 Bois de Boule 10 km

6/4 Kercabus 11 km

20/4 Gd. Arm' Landieul 10 km

22/3 Bissin Kerbironé 13.5 km

26/4 Halguen Tréhiguier 14 km

## MARCHES NORDIQUES

Départ de MESQUER (Parking Artymès) 9h00

**MERCREDI**  
7 à 9 km env.

**SAMEDI**  
7 à 9 km env.

**Longues**  
10 à 12 km

11/3 Pen Bron

21/3 Meslon

Samedi 7/3 Pornichet La Baule 10 km

28/3 Trescalan Mesquer

8/4 Pen Bron

18/4 Port au loup

29/4 Gd Arm' Landieul

Marches nordiques : une séquence d'échauffement au début et une séquence d'étirement à la fin.

Chaque participant doit être équipé pour l'activité choisie (chaussures, vêtements adaptés, eau, bâtons,...). Quelques bâtons de marche nordiques pourront être prêtés.

## RANDONNEES ET MARCHES SONT OUVERTES A TOUS

Tarif : Adhérents : gratuit    Licenciés FFSPT : 1,5 €    Non licenciés : 3 €

**Chaque marcheur ou randonneur évalue sous sa seule responsabilité qu'il est en mesure de pratiquer le sport choisi et doit respecter les règles de circulation.**

Lorsqu'un trajet est nécessaire il s'effectue en covoiturage (participation souhaitée).

**Site internet :** <https://club.sportspourtous.org/cap-tonic-mesquer-44>

**Page face book :** Les Randonneurs Mesquerais    **Courriel :** [captonicmesquer@gmail.com](mailto:captonicmesquer@gmail.com)

**Contact :** 06.51.25.99.47    06.86.04.02.09