

L'écho des bâtons

N° 1



*Amis(es) marcheuses et marcheurs nordiques bonjour !
Septembre et la rentrée sont déjà loin, bienvenue aux nouveaux adhérents qui nous
ont rejoint pour une nouvelle saison.*

*L'équipe de **PENSEZ SPORT** vous adresse son premier exemplaire de*

L'écho des bâtons

*pour vous informer de la vie du club et des événements qui touchent,
de près ou de loin, la marche nordique.*

AGENDA

21 décembre 2019

Marche de Noël

17 janvier 2020

Repas du club

24 janvier 2020

Assemblée générale

1^{er} et 2 février 2020

Week-end dans le Jura

4 et 5 avril 2020

6^e nordique de Pensez Sport à Fixin

Nous aurons besoin de nombreux bénévoles, réservez ce week-end.

17 avril

Soirée des bénévoles

16 et 17 mai

Week-end dans le Morvan

27 juin

Marche pique-nique de fin d'année



Week-end raquettes dans le Jura 1^{er} et 2 février :

Cette sortie sera accompagnée par un coach.

*12 places sont d'ores et déjà réservées dont celle du coach. A réception du mail spécial JURA, les inscriptions seront ouvertes jusqu'au **20 décembre 2019**. Les demandes non satisfaites feront l'objet d'une liste d'attente.*

Le petit mot des coachs :

La déshydratation !

Pour toute activité sportive : ne pas attendre d'avoir soif pour boire, buvez régulièrement de petites gorgées d'eau bien sûr !!!!! Même en hiver quand il fait froid.

Coup de cœur ou coup de gueule :

*Notre coup de gueule va porter sur la nature et est à partager avec le monde entier. Amis (es) marcheuses et marcheurs, sportives et sportifs et à toute personne empruntant les sentiers : **rapportez vos déchets avec vous !***

La nature n'est pas une poubelle !

Merci pour elle.

Informations diverses :

Pour les retardataires, il sera toujours possible de faire floquer le logo Pensez Sport sur vos vêtements au début de la nouvelle année.

Le premier est offert, les autres sont au prix de 5€.

La rédaction vous remercie pour cette lecture et vous donne rendez-vous au prochain numéro.

