

1 : Possibilité de covoiturage au départ du club, mail envoyé 72/48h00 avant sortie.

Joindre mes coachs : Martine - 06 76 07 15 64, Bernard - 06 21 75 41 74 et Pascal 06 80 83 10 56

Dates	Circuit	Horaire	Lieu de départ	Distance
Mercredi 01/11	Férié (Toussaint)	X	Pas d'entraînement	X
Judi 02/11	Les Six Bonniers	14h00/15h45	Parking du cimetière de Forest /Marque (rue Principale).	7/8Km
Samedi 04/11 	Lac du Héron (Session Fast and Furious - 2 groupes)	9h30/11h30	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	10Km
Samedi 04/11	MN du Cross du Comité Nord (participation financière 2€)	14h00	Stade des Ormes - rue de Lompriet http://athle59.fr/mnlomme.html	10Km
Dimanche Nordique 05/11 (1) 	Promenade de la Croix de la Grise Thimougies (Belgique)	Départ 9h00	Lieu de rassemblement : Place de Thimougies (infos complémentaires par mail)	10 Km
Lundi 06/11	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Mardi 07/11	Lac du Héron	9h30/11h30	Parking avenue de Courtrai	10Km
Mercredi 08/11	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Judi 09/11	Les marais de Gruson	14h00/15h45	Parking de l'église de Sainghin en Mélantois	7/8Km
Samedi 11/11	Férié (Armistice)	X	Pas d'entraînement	X
MN du Trail de la Pévèle	Circuit des Marais (participation financière 5€)	Départ à 9h00	Plus d'infos voir : www.jafretin.fr	6 et 12 Km
Lundi 13/11	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Mardi 14/11	Lac du Héron	9h30/11h30	Parking avenue de Courtrai	10Km
Mercredi 15/11	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Judi 16/11	Lac du Héron	14h00/15h45	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Samedi 18/11_(1)	Samedi Ed'Bernard Circuit du Moulin de Vertain <i>repas proposé à la Fleur de Houblon (Templeuve)</i>	9h30/15h00	Lieu de rassemblement : Gare de Templeuve (infos complémentaires par mail)	11,5 ou 14 Km (en fonction météo)
Lundi 20/11	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Mardi 21/11	Circuit des Six Bonniers	9h30/11h30	Base de Willems, parking haut	10/11Km
Mercredi 22/11	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Judi 23/11	Les Six Bonniers	14h00/16h00	Base de Willems, parking haut	9 Km
 Samedi 25/11 (1) 	Circuit des 5 Monts (Session Pieds qui grimpent)	9h00/12h30	Au départ de Westouter (infos complémentaires par mail)	12/13 Km
Lundi 27/11	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Mardi 28/11	Autour de sainghin en mélantois	9h30/11h30	Parking de l'église (272 rue du Maréchal Leclerc 59262 Sainghin-en-Mélantois)	10Km
Mercredi 29/11	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Judi 30/11	Lac du Héron / Boucle de Hem	14h00/15h45	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
La Héron'ordique Samedi 02/12	Marche des Copains <i>Dans le cadre du cross Héron</i>	9h00 / 13h00	envoi mail d'informations RDV Base Nature du Héron	13/14Km
Lundi 04/12	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Mardi 05/12	Circuit des Osiers	9h30/11h30	Parking du Cimetière de Louvil (rue de Louvil 59830)	10 Km
Mercredi 06/12	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Judi 07/12	Circuit du Fourneau à Ennevelin	14h00/15h45	Parking des Marais de Fretin (Rue Foch)	7/8Km
Samedi 09/12 (1) 	Wambrechies / Deulémont (Session Pieds qui fument)	9h/13h00	Château de Robersart à Wambrechies	18/19 Km
Lundi 11/12	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Mardi 12/12	Le Lac du Héron	9h30/11h30	Parking avenue de Courtrai	10 Km
Mercredi 13/12	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Judi 14/12	Lac du Héron	14h00/15h45	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Samedi 16/12 	Lac du Héron (Session Fast and Furious - 2 groupes)	9h30/11h30	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	10Km
6ème Randonnée du Père Noel	Wambrechies (participation financière 2€)	14h15	Lieu de rassemblement : Office de tourisme de Wambrechies Plus d'infos : www.athle.com	5 et 11,5 Km
Lundi 18/12	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Mardi 19/12	Autour de Bouvines (1)	9h30/11h30	Parking Mairie de Bouvines (59, chaussée Brunehaut 59830 Bouvines)	10 Km
Mercredi 20/12	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Judi 21/12	Les marais de Péronne	14h00/15h45	Parking du Cimetière de Louvil (59830)	7/8Km
Samedi 23/12	Samedi Ed'Bernard (auberge espagnole)	9h30/12h30	Parking avenue de Courtrai Pot à la Base Nature du Héron à l'issue de la marche	10Km
Du dimanche 24/12/17 au Mardi 02/01/18 inclus	Fêtes de fin d'année Pas d'entraînement	X	Reprise le mercredi 3 janvier 2018	X