

## Programme Marche Nordique Douce 4ème trimestre 2022

Les personnes intéressées par une marche (ayant eu une initiation à la MN), s'inscrivent au plus tard le jeudi soir auprès de l'animatrice, Nathalie PACCOT : 06 87 19 48 88 ou « paccot.nathalie@gmail.com »

Les sorties sont des parcours de 7 à 8 km et se pratiquent en 2 heures, d'allure modéré et petit dénivelé. Il est recommandé de porter des chaussures de randonnée, basses et bien crantées ; de prendre de l'eau et un en-cas (+ une paire de bâtons spécifiques à la marche nordique).

La marche sera annulée si une seule personne est inscrite. Le parcours peut-être modifié si le terrain est impraticable ou si il y a une chasse. Un rappel de la marche sera fait par mail 48 heures avant.

Prière de laisser à l'animatrice vos coordonnées, votre certificat médical autorisant la pratique de la marche nordique et d'avoir sur vous la fiche santé.

**EN CAS D'ALERTE METEO**, fortes pluies, fort vent, neige, canicule, la sortie sera annulée.

octobre 2022	lieux	Rendez-vous	horaires
Vendredi 7	Yvillers	Parking de l'église	13H45
Vendredi 14	Maysel	Parking de Saint Vaast	13H45
Vendredi 21	Aumont	Parking de la butte	13h 45
Vendredi 28	Montgrésin		13
<b>novembre 2022</b>			
Vendredi 4	Moncel	Parking du Moncel	13h 45
Vendredi 18	Pontarmé	Parking de la croix blanche	13h 45
Vendredi 25	Apremont	Parking du jeu d'arc	13h 45
<b>décembre 2022</b>			
Vendredi 2	Barbery	Parking au cimetière	13h 45
Vendredi 9	Vineuil	Parking du magasin	13h45
Vendredi 16	Montataire	Parking du leclerc	13h 45

Avec nos remerciements.

Claudine MARECHAL, responsable des sections marches : 06 18 02 03 53