

Programme Marche Nordique 8 km 1er trimestre 2024

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 : 0687194888 ou « paccot.nathalie@gmail.com » en cas d'absence, l'animateur est Eric Dannin au 0782683963.

Les sorties sont des parcours de 8 km et se pratiquent en 2 heures, d'allure modéré et dénivelé moyen. 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. 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 ou déplacée.

Janvier 2023	lieux	Rendez-vous	horaires
Vendredi 12	Senlis	Parking du lycée	13H15
Vendredi 19	Breuil le vert	Parking d'Auchan	13h 15
Vendredi 26	Liancourt	Fondation Arts et Métiers	13h15
Février 2023			
Vendredi 2	St Vaast les Mello	Parking du cimetière	13h45
Vendredi 9	Ermenonville	Parking des bons amis	13h 45
Vendredi 16	Senlis	Piscine d'hiver	13h 45
Mars 2023			
Vendredi 1	Barbery	Parking du cimetière	13h 45
Vendredi 8	Avilly st Léonard	Parking du tir à l'arc	13h 45
Vendredi 15	Fleurines	Parking du stade	13h 45
Vendredi 22	Aumont	Carrefour de la queue de Brosse	13h45

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