

Programme « MARCHÉ NORDIQUE DOUCE » 2ème trimestre 2021

Les personnes intéressées par une marche s'inscrivent au plus tard le Mercredi 19 h, dernier délai pour le jeudi après midi auprès de l'animatrice :

➤ **Nathalie PACCOT au 06 87 19 48 88 ou mail : « paccot.nathalie@gmail.com »**

➤ **Rendez-vous au départ de la marche à 13 h 45**

Les parcours sont de 7 à 8 Km. Allure modérée, petit dénivelé ; durée 2 heures

Il est recommandé de porter des chaussures basses sportives à semelles crantées; de prendre de l'eau et un cas.

EN CAS d'ALERTE METEO, fortes pluies, vents violents, neige, la marche est annulée
(information au plus tard, à 12h00 le jour même par mail ou sms)

Jour	Date	Mois	Commune	Nom du parking	Heure du R.V.
Jeudi	6	Mai	Senlis	Parking du lycée : annulé : pluie	13h 45
Jeudi	20	Mai	Moncel	Parking de l'école - forêt	13h 45
jeudi	27	Mai	Montataire	Parking du Leclerc	13h 45
vendredi	4		Borest	Parking de l'église	13 h 45
Vendredi	11	juin	Ailly	Parking du tir à l'arc	13 h 45
Vendredi	18	juin	Maysel	Parking de la mairie et de l'église	13 h 45
jeudi	24	juin	Yvillers	Parking de l'église	13 h 45

La randonnée peut être annulée s'il n'y a qu'une seule personne inscrite. Cette personne sera prévenue le mercredi soir 20 heures dernier délai.

Le parcours peut-être modifié si le terrain est impraticable;

Prière de laisser vos coordonnées à l'animatrice de la MND, ainsi que d'avoir un certificat médical autorisant la pratique de la marche nordique et d'avoir à chaque sortie votre fiche santé et votre licence sur vous.

Avec nos remerciements.

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