

Programme Marche Nordique Douce 1er 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. 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.

Janvier 2022	lieux	Rendez-vous	horaires
Vendredi 7	Chantilly	Parking Toudouze	13H45
Vendredi 14	Fleurines	Parking du stade	13H45
Vendredi 28	Pontarmé	Parking de la croix de Pontarmé	13h 45
Février 2022			
Vendredi 11	Maysel	Parking de l'église	13h 45
Vendredi 18	Apremont	Allée de Creil	13h 45
Vendredi 25	Forêt de Hez-Froidmont	Maison forestière du Magasin	13h 45
Mars 2022			
Vendredi 04	Vineuil St Firmin	Parking ancienne gare	13h 45
Vendredi 11	Aumont	Parking du jeu d'arc	13h 45
Vendredi 25	Avilly St Léonard	Maison Forestière	13h 45

Avec nos remerciements.

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

