

Programme Marche Nordique 8 km 1er trimestre 2023

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 6	Apremont	Parking allée de Creil	13H45
Vendredi 13	Aumont	Parking de la butte	13H45
Vendredi 20	Clermont	Parking d'Auchan à Breuil le vert	13h 45
Vendredi 27	Montépilloy	Parking du cimetière	13h45
Février 2023			
Vendredi 3	St Vaast	Parking	13h45
Vendredi 10	Barbery	Parking du cimetière	13h 45
Vendredi 17	Avilly st Léonard	Parking du tir à l'arc	13h 45
Vendredi 24	Pontarmé	La croix blanche	13h 45
Mars 2023			
Vendredi 3	St Vaast - l'étang	Parking	13h 45
Vendredi 10	Moncel	Parking de l'école	13h 45
Vendredi 17	Sacy le grand	Parking	13h 45
Vendredi 24	Senlis	Parking du lycée	13h45
Vendredi 31	Clermont	Parking	13h45

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