

PROGRAMME MARCHES NORDIQUES DE JANVIER À AVRIL 2019

Pensez à envoyer un SMS la veille aux deux animateurs !

NOUVEAU ! Nouvelle activité proposée à partir de janvier 2019 : **La marche nordique douce !**

Nous vous proposons **tous les 15 jours les jeudis à 14h, 1h30 de marche nordique douce.**

Même déroulé que la marche nordique classique mais à un rythme beaucoup plus tranquille (échauffement, marche avec bâtons, travail de l'équilibre, étirements).

On privilégiera l'assouplissement, l'équilibre, la détente et bien sûr la coordination...sans oublier le plaisir de partager une activité conviviale de plein air.

Possibilité de prêt des bâtons la première année.

Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez contacter Denise au 06 76 76 02 31.

DATES	LIEUX	ANIMATEURS
samedi 5 janvier	Marmousets	Yanhua Denise
mercredi 9 janvier	Marmousets	Martine Denise
samedi 12 janvier	Rentilly	Muriel Li
mercredi 16 janvier	Marmousets	Martine Denise
<i>jeudi 17 janvier</i>	<i>Forêt St Antoine</i>	<i>Denise</i>
samedi 19 janvier	Marmousets	Martine Yanhua
mercredi 23 janvier	Marmousets	Martine Denise
samedi 26 janvier	Marmousets	Li Muriel
mercredi 30 janvier	Marmousets	Denise
<i>jeudi 31 janvier</i>	<i>Forêt St Antoine</i>	<i>Denise</i>
samedi 2 février	Marmousets	Li Denise
mercredi 6 février	Marmousets	Martine Denise
samedi 9 février	Neuilly sur Marne	Martine Muriel
mercredi 13 février	Marmousets	Martine Denise
<i>jeudi 14 février</i>	<i>Forêt St Antoine</i>	<i>Denise</i>
samedi 16 février	Marmousets	Martine Yanhua
mercredi 20 février	Marmousets	Martine Denise
samedi 23 février	Marmousets	Denise Martine
mercredi 27 février	Marmousets	Martine Denise
<i>jeudi 28 février</i>	<i>Forêt St Antoine</i>	<i>Denise</i>
samedi 2 mars	Marmousets	Li Muriel
mercredi 6 mars	Marmousets	Martine
samedi 9 mars	Marmousets	Li Yanhua
mercredi 13 mars	Marmousets	Martine Denise
<i>jeudi 14 mars</i>	<i>Forêt St Antoine</i>	<i>Denise</i>
samedi 16 mars	Neuilly	Muriel Martine
mercredi 20 mars	Marmousets	Martine Denise
samedi 23 mars	Marmousets	Denise Yanhua
mercredi 27 mars	Marmousets	Martine Denise
<i>jeudi 28 mars</i>	<i>Forêt St Antoine</i>	<i>Denise</i>
samedi 30 mars	Champs	Muriel Yanhua
samedi 6 avril	Marmousets	Li Martine
mercredi 10 avril	Marmousets	Martine Denise
<i>jeudi 11 avril</i>	<i>Forêt St Antoine</i>	<i>Denise</i>
samedi 13 avril	Marmousets	Li Yanhua
mercredi 17 avril	Marmousets	Martine Denise

HORAIRES :

LES MERCREDIS : 9h30, fin de la séance 11h30

LES SAMEDIS : 9h, fin de la séance 11h00, sauf pour Champs : départ 8h30 (fin 11h00)

LES JEUDIS (marche nordique douce) : 14h00, fin de la séance 15h30

Vos animateurs :

Denise : 0676760231, **Martine** : 0666981880, **Muriel** : 0611458743, **Yanhua** : 0677285322,
Li : 0664406545

Les lieux de R.V. :

Marmousets : ATTENTION CHANGEMENT ! On se retrouve à l'entrée du parking et plus à la sortie !

Champs sur Marne : à 8h30 parking zone bleue en face du château (route à droite quand on a le château dans le dos)

Neuilly sur Marne : parking du camping juste après l'écluse (prendre la première rue à droite après le pont de Neuilly puis encore à droite, 1ère à gauche et au bout à droite : on passe l'écluse le parking est juste après.

Rentilly : petit parking juste devant les grilles du château sur la route de Saint Thibault.

Forêt Saint-Antoine (marche nordique douce) : rendez-vous au niveau du 48 avenue Chéret au Plessis.

➤ *Possibilité de covoiturage à partir de Villiers avec Denise.*

Rappel : les séances démarrent pile à l'heure !

On peut prêter les bâtons la première année d'inscription : arriver alors 10 minutes avant la séance.

A TRÈS BIENTÔT SUR LES CHEMINS !