

PROGRAMME MARCHES NORDIQUES D'AVRIL À SEPTEMBRE 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 (en principe en alternance avec la rando santé) 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
<i>jeudi 18 avril (douce)</i>	<i>Le Plessis</i>	<i>Denise</i>
samedi 20 avril et mercredi 24 avril	pas de marche nordique	
samedi 27 avril	Marmousets	Li, Yanhua
mercredi 1er mai	pas de marche nordique	
<i>jeudi 2 mai (douce)</i>	<i>Le Plessis</i>	<i>Denise</i>
samedi 04 mai	Rentilly	Martine, Muriel
mercredi 08 mai	Marmousets	Martine
samedi 11 mai	Nordic Trail (précisions à venir)	Martine Denise Yanhua
mercredi 15 mai	pas de marche nordique	
samedi 18 mai	Marmousets	Li, Yanhua
mercredi 22 mai	Marmousets	Denise Martine
samedi 25 mai	Marmousets	Denise, Muriel
mercredi 29 mai et samedi 1er juin	pas de marche nordique	
mercredi 05 juin	Marmousets	Denise, martine
samedi 08 juin	Champs sur Marne	Li, Muriel
mercredi 12 juin	Marmousets	Martine
samedi 15 juin	Neuilly sur Marne	Martine, Yanhua
mercredi 19 juin	Marmousets	Martine
samedi 22 juin	Marmousets	Denise Muriel
mercredi 26 juin	Rentilly (pique-nique	Denise Martine
<i>jeudi 27 juin (douce)</i>	<i>Le Plessis</i>	<i>Denise</i>
samedi 29 juin	Marmousets	Li, Yanhua
mercredi 03 juillet	Marmousets	Martine
samedi 06 juillet	Marmousets	Martine
mercredi 10 juillet	Marmousets	Martine
samedi 13 juillet	Marmousets	Muriel
samedi 20 juillet	Marmousets	Muriel
samedi 27 juillet	Marmousets	Muriel
mercredi 04 septembre	Marmousets	Denise Martine
samedi 07 septembre	Marmousets	Muriel Yanhua

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 !

