



## CALENDRIER MARCHE NORDIQUE

SAISON 2024-2025 2ème semestre

Sortie	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
<b>Lundi</b>	13 et 27	10	3, 24 et 31	28	5 et 26	2 et 23
Merci de vous inscrire le samedi précédent la sortie au plus tard						
<b>Samedi</b>	11 et 25		8 et 29	26	17	14 et 28
Merci de vous inscrire avant le mercredi précédent la sortie au plus tard						

Le rendez vous à lieu sur le Parking de Jean Claude BOUTHIER à 14H pour le co-voiturage vers le lieu de marche nordique soit en forêt de l'ISLE ADAM, soit Forêt de MONTMORENCY

RAPPEL : toutes les séances se font sur inscription aux dates indiquées sur le bulletin d'information par mail à [laurence.williot@orange.fr](mailto:laurence.williot@orange.fr)

En fonction du temps et pour des raisons de sécurité (forte pluie, tempête de vent ou canicule), les marches peuvent être reportées ou supprimées

Merci de nous indiquer votre taille lors de votre 1ère inscription afin de prévoir les bâtons correspondants.

Si vous voulez acquérir une paire de bâtons, n'hésitez pas demander conseil à Laurence

Equipements à prévoir pour la marche nordique : une paire de chaussure de trail ou de randonnée basse de préférence, un sac à dos étroit avec une bouteille d'eau, un pantalon de sport taillé près du corps si possible, un vêtement de pluie (pas de cape).

**Pour tous renseignements complémentaires, contactez Laurence WILLIOT au 06.85.86.14.37**