

# Marche nordique saison 2023 - 2024

Adhésion OBLIGATOIRE dès la première sortie. Cependant, dans la mesure des places disponibles, un essai est possible sans adhésion moyennant un certificat médical de moins de 3 mois de non contre-indication de la pratique de la randonnée. Pour cet essai, la FNSMR se dégage de toute responsabilité. La licence couvre l'adhérent du 01/09/2023 au 31/08/2024

Météo : Le calendrier est soumis aux aléas du temps. Annulation impérative à partir d'une alerte Vigilance Orange.

L'animateur se réserve le droit de modifier le programme.

Le covoiturage des séances du lundi est organisé par les participants.

## Contacts animateurs :

Louis LEBLANC 06 78 15 29 64 [louism.leblanc@wanadoo.fr](mailto:louism.leblanc@wanadoo.fr)  
Marinette PIERRE 06 98 36 35 12 [pelimele@yahoo.fr](mailto:pelimele@yahoo.fr)  
René DELAPORTE 07 86 80 06 67 [delaporte.rene@orange.fr](mailto:delaporte.rene@orange.fr)  
Renée Thomas 06 79 13 75 41 [retomas13@yahoo.fr](mailto:retomas13@yahoo.fr)  
Michelle Ramponi 06 23 22 10 74 [michelle.ramponi@laposte.net](mailto:michelle.ramponi@laposte.net)

## Dates des séances d'entraînement et de technique des LUNDIS

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
	9/10	6/11	4/12	8/1	5/2	4/3	1/4	13/5	10/6
25/9	23/10	20/11	18/12	22/1	19/2	18/3	15/4	27/5	24/6
							29/4		

20 séances de marche nordique : échauffement – 1h30 de marche – étirements

RDV : envoi d'un mail avec les détails du point de RDV pour la séance

## Dates des séances d'entraînement et de technique des VENDREDIS

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
	06/10	03/11	01/12	05/01	02/02	01/03	05/04	03/05	07/06
15/09	13/10	10/11	08/12	12/01	09/02	08/03	12/04	10/05	14/06
22/09	20/10	17/11	15/12	19/01	16/02	15/03	19/04	17/05	21/06
29/09	27/10	24/11	22/12	26/01	23/02	22/03	26/04	24/05	28/06
						29/03		31/05	

41 séances de marche nordique : échauffement – 1h30 de marche – étirements

RDV à 8H 45 aux antennes (D 572 face entrée chemin vers salle Alain Ruault )

