

Marche nordique saison 2025 – 2026

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 01/09/2025 au 31/08/2026

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
Marinette PIERRE	06 98 36 35 12	pelimele@yahoo.fr
René DELAPORTE	07 86 80 06 67	delaporte.rene@orange.fr
Renée Tomas	06 79 13 75 41	retomas13@yahoo.fr

Dates des séances d'entraînement et de technique des LUNDIS

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
15/9		3/11	1/12	5/1	2/2	9/3		4/5	1/6
29/9	13/10	17/11	15/12	19/1	23/2	23/3	20/4	18/5	15/6
									29/6

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

RDV : Rendez-vous à 13H20 salle Maladrida pour un départ à 13H30 vers notre lieu de début de marche.

Dates des séances d'entraînement et de technique des VENDREDIS

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
	3/10	7/11	5/12	9/1	6/2	6/3	3/4		5/6
12/9	10/10	14/11	12/12	16/1	13/2	13/3	10/4	15/5	12/6
19/9	17/10	21/11	19/12	23/1	20/2	20/3	17/4	22/5	19/6
26/9	24/10	28/11		30/1	27/2	27/3	24/4	29/5	26/6
	31/10								3/7

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

RDV à 8H 30 aux antennes départ à 8H45 (D 572 face entrée chemin vers salle Alain Ruault)

