

Marche nordique saison 2026 - 2027

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 01/09/2026 au 31/08/2027

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
		2			8	1			7
	12	16	14	11		15		10	
28		30		25		29	26	24	21

17séances 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
	2	6	4	8	5	5	2	7	4
	9	13	11	15	12	12	9	14	11
18	16	20	18	22	19	19	16	21	18
25	23	27		29	26	26	23	28	25
	30						30		2/7

40séances 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)

