Programme de Marche Nordique : 4eme trimestre 2024

RETRAITE SPORTIVE NOGENTAISE
Fédération Française de la Retraite Sportive

Président : Sylvie DUSSART
sdussartrsnogent@gmail.com

Animateurs fédéraux		Référents
Nadine BACLET	06 31 84 07 95	
Marie-Chantal BERNARD	06 82 65 25 69	
Gérard BOURSON	06 60 43 29 82	
Catherine D'HERDT	06 25 44 62 01	x
Sylvie DUSSART	06 01 15 36 36	
Jean-Claude KITA	06 69 42 38 44	
Christian LEPINE	06 48 16 63 41	
Alain VENOT	06 34 15 14 41	
Pascal VU	06 21 16 09 58	x

Inscription obligatoire à chaque séance (par mail ou SMS) auprès des référents suivants :
* Catherine D'HERDT (kattelk@hotmail.fr)
* Pascal VU (pascalvu@gmail.com)

Séance lundi au Bois de Vincennes : inscription le vendredi avant 15h
Séance mercredi au Bois de Vincennes : inscription le lundi avant 15h
Séance jeudi au Bois de Vincennes : inscription le mercredi avant 15h
Séance jeudi au Mont Griffon, inscription le lundi avant 15h (**contrainte de co-voiturage**)

Lieu & horaire des rendez-vous, selon les séances

lundi	Porte Jaune	8h55	début séance à 9h
mercredi	Porte Jaune	9h15	début séance à 9h30
jeudi	Porte Jaune	9h15	début séance à 9h30
jeudi, Mont Griffon	Mairie	8h30	co-voiturage, retour 12h

Date	Jour de la semaine	Lieu de la séance	Observations	nombre d'animateurs	**nombre d'adhérents maxi**	Nadine BACLET	Marie-Chantal BERNARD	Gérard BOURSON	Catherine D'HERDT	Sylvie DUSSART	Jean-Claude KITA	ChristianLEPINE	Alain VENOT	PascalVU
02/10/24	mer	Bois Vincennes	Accueil nouveaux adhérents + technique	1	12									x
03/10/24	jeu	Bois Vincennes		5	60	x		x	x		x			x
07/10/24	lun	Bois Vincennes		1	12						x			
10/10/24	jeu	Bois Vincennes		6	72	x		x		x	x		x	x
14/10/24	lun	Bois Vincennes		4	48	x				x	x			x
17/10/24	jeu	Bois Vincennes		6	72		x	x	x		x		x	x
21/10/24	lun	Bois Vincennes		3	36					x	x			x
24/10/24	jeu	Bois Vincennes		4	48			x		x	x			x
28/10/24	lun	Bois Vincennes		3	36					x	x			x
31/10/24	jeu	Bois Vincennes		4	48			x		x	x			x
04/11/24	lun	Bois Vincennes		1	12						x			
06/11/24	mer	Bois Vincennes	Accueil nouveaux adhérents + technique	1	12									x
07/11/24	jeu	Mont Griffon	Co-voiturage	5	60			x	x		x			x
11/11/24	lun	Bois Vincennes		2	24						x			x
14/11/24	jeu	Bois Vincennes		6	72			x	x	x	x		x	x
18/11/24	lun	Bois Vincennes		4	48				x	x	x			x
21/11/24	jeu	Bois Vincennes		8	96	x	x	x	x	x	x		x	x
25/11/24	lun	Bois Vincennes		4	48	x			x		x			x
28/11/24	jeu	Bois Vincennes		8	96	x	x	x	x	x	x		x	x
02/12/24	lun	Bois Vincennes		3	36				x		x			x
04/12/24	mer	Bois Vincennes	Accueil nouveaux adhérents + technique	2	24	x								x
05/12/24	jeu	Bois Vincennes		7	84	x	x	x	x		x		x	x
09/12/24	lun	Bois Vincennes		1	12						x			
12/12/24	jeu	Bois Vincennes		7	84	x		x	x	x	x		x	x
16/12/24	lun	Bois Vincennes		5	60	x			x	x	x			x
19/12/24	jeu	Bois Vincennes		6	72	x	x	x	x	x				x
23/12/24	lun	Bois Vincennes		1	12									x
30/12/24	lun	Bois Vincennes		1	12									x

La séance dure 2 heures. Elle comprend une phase d'échauffements de 10 minutes, 1h40 de marche soutenue et une phase d'étirements de 10 minutes.
L'allure varie de 4,5 km à 6,5 km/heure.

12	Nombre d'adhérents par animateur présent