RETRAITE SPORTIVE NOGENTAISE
Fédération Française de la Retraite Sportive

Programme de Marche Nordique : 1er trimestre 2025

Président : Sylvie DUSSART
sdussartrsnogent@gmail.com

Inscription obligatoire à chaque séance (par mail ou SMS) auprès des référents suivants :
*** Catherine D'HERDT : kattelk@hotmail.fr; 06 25 44 62 01**
*** Pascal VU : pascalvu@gmail.com; 06 21 16 09 58**

Séance lundi au Bois de Vincennes : inscription le vendredi précédent avant 15h
Séance jeudi au Bois de Vincennes : inscription le mercredi précédent avant 15h
Séance lundi au **Mont Griffon**, inscription **le jeudi précédent avant 15h : précisez si vous avez un véhicule pour co-voiturage**

Date	Jour de la semaine	Lieu de la séance	Observations	nombre d'animateurs	**nombre maxi d'adhérents**	Nadine BACLET	Marie-Chantal BERNARD	Gerard BOURSON	Catherine D'HERDT	Sylvie DUSSART	Jean-Claude KITA	Christian LEPINE	Alain VENOT	Pascal VU	
02/01/25	jeu	Bois Vincennes		1	12									x	
09/01/25	jeu	Bois Vincennes		5	60	x	x		x		x			x	
13/01/25	lun	Bois Vincennes		2	24						x			x	
16/01/25	jeu	Bois Vincennes		5	60	x			x	x			x	x	
20/01/25	lun	Bois Vincennes		3	36				x		x			x	
23/01/25	jeu	Bois Vincennes		6	72	x	x		x	x	x			x	
27/01/25	lun	Bois Vincennes		2	24						x			x	
30/01/25	jeu	Bois Vincennes		6	72	x			x	x	x		x	x	
03/02/25	lun	Bois Vincennes		1	12						x				
06/02/25	jeu	Bois Vincennes		6	72	x	x		x		x		x	x	
10/02/25	lun	Mont Griffon	Co-voiturage : **précisez si vous pourriez venir avec un véhicule**	3	36				x		x			x	
13/02/25	jeu	Bois Vincennes		4	48	x			x		x			x	
17/02/25	lun	Bois Vincennes		1	12									x	
03/03/25	lun	Bois Vincennes		1	12				x						
06/03/25	jeu	Bois Vincennes		5	60	x			x	x	x		x		
10/03/25	lun	Bois Vincennes		3	36				x	x	x				
13/03/25	jeu	Bois Vincennes		4	48	x	x		x		x				
17/03/25	lun	Bois Vincennes		2	24				x		x				
20/03/25	jeu	Bois Vincennes		5	60	x	x		x		x		x		
24/03/25	lun	Bois Vincennes		2	24				x		x				
27/03/25	jeu	Bois Vincennes		5	60	x	x		x	x	x				
31/03/25	lun	Bois Vincennes		2	24				x		x				

Séance du lundi	rendez-vous à 8h55	début séance à 9h	esplanade Porte Jaune, Bois de Vincennes
Séance du jeudi	rendez-vous à 9h15	début séance à 9h 30	esplanade Porte Jaune, Bois de Vincennes
Séance du lundi, **Mont Griffon**	rendez-vous à 8h30	**co-voiturage**, retour 12h	mairie de Nogent-sur-Marne

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