

## Programme de Marche Nordique : 2eme trimestre 2025

 Président : Sylvie DUSSART  
 sdussartsrnogent@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

Date	Jour de la semaine	Lieu de la séance	Nadine BACLET		Caroline HERRY		Marie-Chantal BERNARD		Catherine D'HERDT		Bernard DISPOT		Sylvie DUSSART		Caroline HERRY		Jean-Claude KITA		Alain VENOT		Pascal VU		
			06 31 84 07 95	06 82 65 25 69	06 25 44 62 01	06 11 01 22 08	06 01 15 36 36	06 19 21 22 28	06 69 42 38 44	06 34 15 14 41	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 <b>Mont Griffon</b> , inscription le <b>jeudi précédent avant 15h</b> : précisez si vous avez un véhicule pour co-voiturage																							
Observations			nombre d'animateurs	nombre maxi d'adhérents	Nadine BACLET	Marie-Chantal BERNARD	Catherine D'HERDT	Bernard DISPOT	Sylvie DUSSART	Caroline HERRY	Jean-Claude KITA	Alain VENOT	Pascal VU										
03/04/25	jeu	Bois Vincennes	Eventuellement : Accueil nouveaux adhérents & initiation		4	48	x						x		x	x							
07/04/25	lun	Bois Vincennes			1	12										x							
10/04/25	jeu	Bois Vincennes			3	36							x		x	x							
14/04/25	lun	Bois Vincennes			2	24										x					x		
17/04/25	jeu	Bois Vincennes			2	24										x					x		
21/04/25	lun	Bois Vincennes			2	24										x					x		
24/04/25	jeu	Bois Vincennes			3	36							x		x						x		
28/04/25	lun	Bois Vincennes			2	24										x					x		
01/05/25	jeu	Bois Vincennes	Eventuellement : Accueil nouveaux adhérents & initiation		3	36							x		x						x		
05/05/25	lun	Bois Vincennes			1	12										x							
08/05/25	jeu	Bois Vincennes			3	36							x		x						x		
12/05/25	lun	<b>Mont Griffon</b>	<b>Co-voiturage : précisez si vous pourriez venir avec un véhicule</b>		2	24										x					x		
15/05/25	jeu	Bois Vincennes			5	60	x						x		x	x					x		
19/05/25	lun	Bois Vincennes			1	12																x	
02/06/25	lun	Bois Vincennes			0	0																	
05/06/25	jeu	Bois Vincennes	Eventuellement : Accueil nouveaux adhérents & initiation		2	24	x															x	
09/06/25	lun	Bois Vincennes			1	12										x							
12/06/25	jeu	Bois Vincennes			2	24	x									x							
16/06/25	lun	Bois Vincennes			2	24										x						x	
19/06/25	jeu	Bois Vincennes			3	36	x									x						x	
23/06/25	lun	Bois Vincennes			2	24										x						x	
26/06/25	jeu	Bois Vincennes			4	48	x									x					x	x	
30/06/25	lun	Bois Vincennes			2	24										x						x	
Séance du lundi			rendez-vous à 9h15				début séance à 9h 30				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, <b>Mont Griffon</b>			rendez-vous à 8h30				<b>co-voiturage</b> , 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.																							
Le premier jeudi de chaque mois pourrait éventuellement comporter un groupe destiné à l'accueil de nouveaux adhérents & initiation																							
12	Nombre d'adhérents par animateur présent																						