

Programme de Marche Nordique : 2eme trimestre 2025

Président : Sylvie DUSSART
sdussarttrsnogent@gmail.com

Inscription obligatoire à chaque séance auprès des référents suivants :

* Catherine D'HERDT : kattelk@hotmail.fr

* Pascal VU : pascalvu@gmail.com

Date	Jour de la semaine	Lieu de la séance	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												
			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	Mont Griffon	Co-voiturage : précisez si vous pourriez venir avec un véhicule	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, 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.															
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														