

 Fédération Française de la Retraite Sportive			Programme de Marche Nordique : 4eme trimestre 2025		
Président : Sylvie DUSSART sdussartsrnogent@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		
			Observations	nombre d'animateurs	nombre maxi d'adhérents
02/10/25	jeu	Bois Vincennes	Eventuellement : Accueil nouveaux adhérents & initiation	5	60
06/10/25	lun	Bois Vincennes		1	12
09/10/25	jeu	Bois Vincennes	Eventuellement : Accueil nouveaux adhérents & initiation	4	48
13/10/25	lun	Bois Vincennes		2	24
16/10/25	jeu	Bois Vincennes		5	60
20/10/25	lun	Bois Vincennes		2	24
23/10/25	jeu	Bois Vincennes		2	24
27/10/25	lun	Bois Vincennes		2	24
30/10/25	jeu	Bois Vincennes		3	36
03/11/25	lun	Bois Vincennes		1	12
06/11/25	jeu	Bois Vincennes	Eventuellement : Accueil nouveaux adhérents & initiation	5	60
10/11/25	lun	Bois Vincennes		3	36
13/11/25	jeu	Bois Vincennes	Eventuellement : Accueil nouveaux adhérents & initiation	4	48
17/11/25	lun	Bois Vincennes		3	36
20/11/25	jeu	Bois Vincennes		5	60
24/11/25	lun	Bois Vincennes		4	48
27/11/25	jeu	Bois Vincennes		5	60
01/12/25	lun	Bois Vincennes		2	24
08/12/25	lun	Bois Vincennes		2	24
11/12/25	jeu	Bois Vincennes		4	48
15/12/25	lun	Bois Vincennes		3	36
18/12/25	jeu	Bois Vincennes		4	48
22/12/25	lun	Bois Vincennes		2	24
29/12/25	lun	Bois Vincennes		2	24
Séance du lundi			rendez-vous à 9h15, début séance à 9h30	esplanade Porte Jaune, Bois de Vincennes	
Séance du jeudi			rendez-vous à 9h15, début séance à 9h30	esplanade Porte Jaune, Bois de Vincennes	
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.					
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				