

 Fédération Française de la Retraite Sportive			Programme de Marche Nordique : 1er trimestre 2026					
Président : Sylvie DUSSART sdussartsrnogent@gmail.com			Inscription obligatoire à chaque séance (par mail ou SMS) auprès des 2 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	06 31 84 07 95	Caroline HERRY	06 19 21 22 28		
			Marie-Chantal BERNARD	06 82 65 25 69	Jean-Claude KITA	06 69 42 38 44		
			Catherine D'HERDT	06 25 44 62 01	Alain VENOT	06 34 15 14 41		
			Sylvie DUSSART	06 01 15 36 36	Pascal VU	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					
			Observations				nombre d'animateurs	nombre maxi d'adhérents
			05/01/26	lun	Bois Vincennes			3
08/01/26	jeu	Bois Vincennes	Eventuellement : Accueil nouveaux adhérents & initiation		5	60		
12/01/26	lun	Bois Vincennes			1	12		
15/01/26	jeu	Bois Vincennes			4	48		
19/01/26	lun	Bois Vincennes			2	24		
22/01/26	jeu	Bois Vincennes			4	48		
26/01/26	lun	Bois Vincennes			3	36		
29/01/26	jeu	Bois Vincennes			5	60		
02/02/26	lun	Bois Vincennes			3	36		
05/02/26	jeu	Bois Vincennes	Eventuellement : Accueil nouveaux adhérents & initiation		4	48		
09/02/26	lun	Bois Vincennes			1	12		
12/02/26	jeu	Bois Vincennes			5	60		
16/02/26	lun	Bois Vincennes			2	24		
19/02/26	jeu	Bois Vincennes			4	48		
23/02/26	lun	Bois Vincennes			2	24		
26/02/26	jeu	Bois Vincennes			3	36		
02/03/26	lun	Bois Vincennes			2	24		
05/03/26	jeu	Bois Vincennes	Eventuellement : Accueil nouveaux adhérents & initiation		2	24		
12/03/26	jeu	Bois Vincennes			5	60		
16/03/26	lun	Bois Vincennes			1	12		
19/03/26	jeu	Bois Vincennes			6	72		
23/03/26	lun	Bois Vincennes			3	36		
26/03/26	jeu	Bois Vincennes			5	60		
30/03/26	lun	Bois Vincennes			3	36		
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							