

RETRAITE SPORTIVE NOGENTAISE Fédération Française de la Retraite Sportive			Programme de Marche Nordique : 1er trimestre 2026					
			Inscription obligatoire à chaque séance auprès des 2 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	nombre d'animateurs	nombre maxi d'adhérents			
05/01/26	lun	Bois Vincennes			3 36			
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							