

## PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE 4ème Trimestre 2024

au cours de ce trimestre, en plus de la séance habituelle, nous proposons 7 séances « technique marche nordique » (apprentissage, mise en application et perfectionnement) les samedis signalés par un astérisque \*

2 animateurs seront présents pour assurer ces séances : un groupe consacré à 50 % éducatif et 50 % marche, l'autre groupe entièrement dédié à la marche.

	dates	animatrices (teur) et lieux		horaires des rendez-vous	
<b>octobre</b>	Mardi 2	Frank	Forêt de Meudon	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 5 *	Sylvie + F	parc de Sceaux – 92	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
	Mardi 8	Frank	Bois de Verrières	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 12	Sylvie	Forêt de Meudon	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
	Mardi 15	Frank	Forêt de Meudon	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 19	Sylvie + R	Bois de Verrières	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
	mardi 22	Frank	Bois de Verrières	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 26 *	Frank + S	Forêt de Meudon	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
Mardi 29	Frank	Forêt de Meudon	9h Bagneux	9 h 30 sur place	
<b>novembre</b>	Samedi 2	Frank + P	Parc de Sceaux - 92	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
	Mardi 5	Paula	Bois de Verrières	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 9	Paula	Bois de Verrières	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
	Mardi 12	Frank	Forêt de Meudon	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 16 *	Sylvie + P	Forêt de Meudon	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
	Mardi 19	Paula	Bois de Verrières	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 23 *	Frank + P	Bois de Verrières	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
	Mardi 26	Frank	Bois de Verrières	9h Bagneux	9 h 30 sur place
Samedi 30 *	Sylvie + C	Parc de Sceaux - 92	8 H 30 Bagneux	9 h sur place	
<b>décembre</b>	mardi 2	Paula	Forêt de Meudon	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 7 *	Sylvie + F	Forêt de Meudon	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
	Mardi 10	Frank	Forêt de Meudon	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 14 *	Paula + R	Bois de Verrières	8h30	9 h sur place
	Mardi 17	Paula	Bois de Verrières	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 21	Frank + P	Forêt de Meudon	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
	Mardi 24	Frank	Forêt de Meudon	9h Bagneux	9 h 30 sur place
Samedi 28	Paula	Bois de Verrières	8h30	9 h sur place	
<b>Frank 07 82 88 80 82 - Paula 06 73 79 05 16 - Sylvie 07 78 10 32 10</b>					
<i>inscription impérative auprès de l'animatrice (teur) par sms le jeudi précédent pour le samedi et le lundi pour le mardi</i>					
<b>Lieux de rendez-vous</b>	<b>Bagneux</b> : en face des cuisines JM 30 av salvator Allendé <b>Bois de verrières</b> : carrefour de l'obélisque Verrières le Buisson 91370 <b>Forêt de Meudon</b> : parking route de la Justice à Clamart 92 <b>Parc de Sceaux</b> : entrée Hanovre av. Sully Prudhomme Chatenay Malabry 92				
<b>Projets</b>	<b>séjour raquettes du 1er au 8 février 2025</b>				