

PROGRAMME MARCHE NORDIQUE 4ème Trimestre 2025

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 astérix *

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	
octobre	Samedi 4	Paula *	parc de Sceaux – 92	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
	Mardi 7	Anne	Forêt de Meudon	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 11	Chantal *	Forêt de Meudon	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
	Mardi 14	Frank	Bois de Verrières	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 18	Anne *	Bois de Verrières	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
	Mardi 21	Anne	Forêt de Meudon	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 25	Chantal *	Forêt de Meudon	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
	Mardi 28	Frank	Bois de Verrières	9h Bagneux	9 h 30 sur place
novembre	Samedi 1	Anne	Parc de Sceaux - 92	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
	Mardi 4	Anne	Bois de Verrières	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 8	Frank *	Forêt de Meudon	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
	Mardi 11	Paula	Forêt de Meudon	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 15	Chantal *	Bois de Verrières	8h30	9 h sur place
	Mardi 18	Frank	Bois de Verrières	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 22	Chantal *	Forêt de Meudon	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
	Mardi 25	Anne	Forêt de Meudon	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 29	Paula	Bois de Verrières	8h30	9 h sur place
décembre	mardi 2	Frank	Bois de Verrières	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 6	Chantal	Parc de Sceaux - 92	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
	Mardi 9	Paula	Forêt de Meudon	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 13	Anne	Forêt de Meudon	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
	Mardi 16	Frank	Bois de Verrières	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 20	Paula	Bois de Verrières	8h30	9 h sur place
	Mardi 23	Anne	Forêt de Meudon	9h Bagneux	9 h 30 sur place
	Samedi 27	Frank	Forêt de Meudon	8 H 30 Bagneux	9 h sur place
Anne 06 07 65 61 91 - Chantal 06 86 28 93 80 - Frank 07 82 88 80 82 - Paula 06 73 79 05 16 –					
<i>inscription impérative auprès de l'animatrice (teur) par sms le jeudi précédent pour le samedi et le lundi pour le mardi</i>					
Lieux de rendez-vous		Bagneux : en face des cuisines JM 30 av salvator Allendé Bois de verrières : carrefour de l'obélisque Verrières le Buisson 91370 Forêt de Meudon : parking route de la Justice à Clamart 92 Parc de Sceaux : entrée Hanovre av. Sully Prudhomme Chatenay Malabry 92			