



PLANNING DES BALADES MARCHÉ NORDIQUE ADAPTÉES

SAISON 2019/2020

Horaires : 10H30-12H

Dimanche 6 octobre 2019 - BOIS DE VINCENNES
Dimanche 13 octobre 2019 - PARC MONTSOURIS
Dimanche 17 novembre 2019 - PARC DE SCEAUX
Dimanche 15 décembre 2019 - PARC DE LA COURNEUVE
Dimanche 19 janvier 2020 - BOIS DE VINCENNES
Dimanche 9 février 2020 - PARC DE LA COURNEUVE
Dimanche 15 mars 2020 - BUTTES CHAUMONT
Dimanche 26 avril 2020 - FÔRET DE ST GERMAIN EN LAYE
Dimanche 17 mai 2020 - FORÊT DE FONTAINEBLEAU
Juin 2020 - BOUCLE DU DIABETE PARC DE SCEAUX

Voici la proposition de planning des balades marche nordique de la saison 2019/2020.

Les dates et lieux de pratique peuvent être modifiés en raison de mauvais temps ou tout autre problème qui empêcherait de pratiquer en toute sécurité.

Le parcours est adapté pour les personnes en surpoids. Les informations pratiques seront communiquées chaque mois dans la newsletter du Club. Pour recevoir la newsletter, il suffit de nous écrire à clubdesnaiades@gmail.com

L'idée : SE BALADER, CONTEMPLER, ECHANGER sur un 5km environ.

Les bâtons de marche nordique sont fournis par le club, il faut néanmoins les réserver pour chaque balade par mail.

Les tarifs :

- Compris dans les forfaits TERRE, MULTI et MIXTE (nouveau !)
- 10€/marche pour les forfaits AQUA
- 50€ adhésion 2019/2020 à l'association + 10€/marche

Un certificat médical d'absence de contre-indication à cette pratique est obligatoire.

Une question ? Vous pouvez me joindre au 06 41 43 78 31

Gwladys du Club des Naiades

Le 20 janvier 2020