



PLANNING DES BALADES MARCHE NORDIQUE ADAPTÉES
SAISON 2020/2021
Horaires : 10H30-12H

Dimanche 18 octobre 2020 – PARC DU CHÂTEAU ST GERMAIN EN LAYE
Dimanche 8 novembre 2020 – COULÉE VERTE CHATILLON MONTROUGE
Dimanche 13 décembre 2020 – BOIS DE VINCENNES
Dimanche 10 janvier 2021 – PARC DE LA COURNEUVE
Dimanche 14 février 2021 – COULÉE VERTE BASTILLE
Samedi 6 mars 2021 – PARC DES BUTTES CHAUMONT (journée mondiale de l'obésité)
Dimanche 11 avril 2021 – PARC DE SCEAUX
Dimanche 23 mai 2021 – DOMAINE NATIONAL DE ST-CLOUD
Dimanche 13 juin 2021 – FORÊT DE FONTAINEBLEAU (pique-nique)

Voici la proposition de planning des balades marche nordique de la saison 2020/2021.

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 renseigner vos coordonnées sur : <http://lesnaiades-asso.fr/wp/le-club/newsletter/>

L'idée : SE BALADER, CONTEMPLER, ÉCHANGER 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 le forfait TERRE
- 10€/marche pour les forfaits AQUA et MIXTE
- 50€ adhésion 2020/2021 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