

# MARCHE NORDIQUE

Soirée Amicale pour marquer la dernière Séance avant les Vacances.

Pour ce faire, les adhérents participants habituellement aux randonnées avaient été conviés à ce joindre au groupe des marcheurs nordiques.



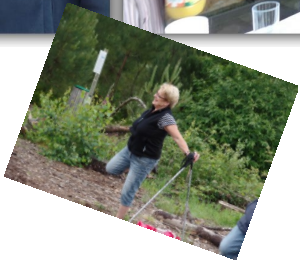
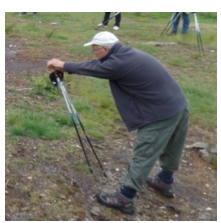
Plusieurs volontaires ce sont donc joints à nous pour effectuer cette séance dans la bonne humeur habituelle, ou nous nous retrouvions à 20 participants. C'est ainsi qu'après l'échauffement, nous avons parcouru, 7 Km, à un bon rythme pour terminer sous le regard de quelques supporters curieux par les étirements.



Après l'effort, le réconfort, un apéritif festif était servi à 25 participants ou aidants. Un petit cadeau était alors remis à notre moniteur et ami méritant **Henri CHAPPELIERE**.



Nous avons ensuite partagé un agréable et joyeux pique nique, suivi d'un imposant et succulent dessert préparé avec talent par les participants (tes).



Cette joyeuse soirée s'est déroulée dans la bonne humeur et le partage, tout à fait dans l'esprit de LSR 72.



**Christian.**

