



Section Randonnée Pédestre Sentiers et Montagne

Amis randonneurs bonjour.



Votre animatrice référente

Nom : BOUILLY Claudine

Tél : 07 86 04 12 15

Mail : claudine.bouilly@wanadoo.fr

Marche nordique, séances le samedi matin et le mercredi soir Saison 2024-2025

Les séances de marche nordique recommencent:

- Le mercredi soir à la Plaine Des Biges. **Première séance le 4 septembre 2024**

Allée Jules Védrines à St Médard En Jalles de 17h30 à 19h15

- le samedi matin au Domaine du Pinsan, **Première séance le 7 septembre 2024**

Avenue René Antoune à Eysines de 8h45 à 10h30

Inscription obligatoire, Pour cela cliquer sur le lien suivant : (ctrl + clic pour ouvrir le lien)

<https://lite.framacalc.org/9h88-xla47x5nv8>

L'expérience de l'an dernier montre que le site a eu un bon fonctionnement par rapport à l'année précédente.

L'équipe des animateurs vous remercie donc de continuer à ne vous inscrire qu'en cliquant dans la case correspondant au croisement de la colonne « jour » et de la ligne « marcheur », de ne laisser aucune case vide entre la personne inscrite avant vous et vous-même. Merci de ne pas intervenir sur le reste du tableau. Et merci de ne pas oublier de vous inscrire, ça facilite la tâche des animateurs.

Séances de découverte

Trois séances d'initiation sont ouvertes à tous et assurées par le club pour la découverte de cette activité.

Les dates pour septembre : Samedis 07 – 14 – 21 - 28 –

Mercredis 11 – 18 - 25

Pour ces 3 séances, le club prête des bâtons aux personnes intéressées

N'hésitez pas à en parler autour de vous : amis, famille, licenciés ou non



Section Randonnée Pédestre Sentiers et Montagne



Équipement :

- ✓ Chaussures de sports, vos bâtons de marche nordique.
- ✓ Si nécessaire de l'eau dans sac à dos extra-plat ou sacoche ventrale, de la bombe à moustiques
- ✓ Avoir sur soi sa licence d'adhérent année 2023-2024

En raison du COVID toujours présent, il est conseillé de rester prudent et de respecter les recommandations sanitaires habituelles.