

**Marche Nordique
Programme Février 2024**

	Lundi 18h30	Mercredi 9H00	Samedi 9H
Date			3 février
Animateurs			Pierre, Joël, Jean Michel
Lieu			Fontenay Pkg des chats
Date	5 février	7 février	10 février
Animateurs	Jean Michel, Bruno	Pierre, Joël, Jean Michel, Pascale	Pierre, Joël, Jean Michel, Patrick, Pascale
Lieu	Ballancourt Pkg Mille club	Videlles Pkg du cimetière	Beauvais Pkg de la Chaumière
Date	12 février	14 février	17 février
Animateurs	Jean Michel, Bruno, Christophe	Pierre, Joël, Jean Michel, Pascale, Ollivier	Joël, Jean Michel, Patrick, Olivier
Lieu	Fontenay Pkg près église	Boutigny Pkg du Pressoir	Ballancourt Pkg château du Saussay
Date	19 février	21 février	24 février
Animateurs	Jean Michel, Bruno, Christophe	Joël, Jean Michel, Pascale, Ollivier	Joël, Jean Michel, Patrick, Olivier, Pascale, Pierre
Lieu	Champcueil Pkg de la Mairie	Chamarande Pkg forêt, droite aprrs ligne SNCF	St Vrain pkg du stade
Date	26 février	28 février	
Animateurs	Jean Michel, Bruno, Christophe	Joël, Jean Michel, Pascale, Ollivier, Pierre	
Lieu	Ballancourt Pkg Mille club	D'Huisson Pkg garage Peugeot	

Quelques recommandations :

Ayez des chaussures appropriées avec de bons crampons (pas de tennis)

Pensez à vos bâtons

Ayez de l'eau sur vous et une barre de céréales ou équivalent

Ayez une tenue adaptée, pas trop chaude

Ayez vos papiers sur vous ou sur votre téléphone, carte d'identité, d'adhérent Rando'Ball, vitale

Pour le lundi soir : lampe frontale et gilet orange obligatoires