

**Marche Nordique
Programme Février 2025**

	Lundi 18h30	Mercredi 9H00	Samedi 9H
Date			1 février
Animateurs			Pierre, Joël, Jean Michel
Lieu			Itteville Pkg du stade, 1 allée du stade
Date	3 février	5 février	8 février
Animateurs	Christophe, Jean-Michel	Pierre, Joël, Jean Michel	Pierre, Joël, Jean Michel
Lieu	Ballancourt Pkg Mille club	Boutigny Pkg du Pressoir	Chamarande Pkg du Belvédère (face portail parc)
Date	10 février	12 février	15 février
Animateurs	Christophe, Jean-Michel	Joël, Jean-Michel	Pierre, Joël, Jean-Michel, Parick, Olivier
Lieu	Champcueil Pkg de la Mairie	Cerny Pkg du stade	Brétigny Pkg lac du Carouge https://goo.gl/maps/amVJPHCD3hjW48Fw5
Date	17 février	19 février	22 février
Animateurs	Christophe, Jean-Michel	Pierre, Joël, Jean-Michel, Olivier	Pierre, Joël, Jean-Michel, Parick, Olivier
Lieu	Ballancourt Pkg Mille club	Ballancourt Pkg château du Saussay	Beauvais Pkg de la Chaumière
Date	24 février	26 février	
Animateurs	Christophe, Jean-Michel	Pierre, Joël, Jean-Michel, Olivier	
Lieu	Champcueil Pkg de la Mairie	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