

**Marche Nordique  
Programme Mai 2025**

	<b>Lundi 18h30</b>	<b>Mercredi 9H00</b>	<b>Samedi 9H</b>
			<b>03-mai</b>
			Joël, Patrick, Jean Michel
			<b>Videlles</b> Pkg du cimetière
<b>Date</b>	<b>5 mai</b>	<b>7 mai</b>	<b>10 mai</b>
<b>Animateurs</b>	Christophe, Bruno	Pierre, Joël, Olivier, Jean Michel	Pierre, Joël, Olivier, Jean Michel
<b>Lieu</b>	<b>Champcueil</b> Pkg de la Mairie	<b>Cerny</b> Pkg du stade	<b>Beauvais</b> Pkg de la Chaumière
<b>Date</b>	<b>12 mai</b>	<b>14 mai</b>	<b>17 mai</b>
<b>Animateurs</b>	Jean-Michel, Bruno	Pierre, Joël, Olivier, Jean Michel	Joël, Patrick, Olivier, Jean Michel
<b>Lieu</b>	<b>Ballancourt</b> Pkg Mille club	<b>Auvers St Georges</b> Pkg du cimetière	<b>Ballancourt</b> Pkg château du Saussay
<b>Date</b>	<b>19 mai</b>	<b>21 mai</b>	<b>24 mai</b>
<b>Animateurs</b>	Christophe, Jean-Michel	Pierre, Joël, Olivier, Jean Michel	Pierre, Joël, Patrick, Jean Michel
<b>Lieu</b>	<b>Champcueil</b> Pkg de la Mairie	<b>D'Huison</b> Pkg garage Peugeot	<b>Chamarande</b> Pkg du Belvédère, face grille du château
<b>Date</b>	<b>26 mai</b>	<b>28 mai</b>	<b>31 mai</b>
<b>Animateurs</b>	Christophe, Jean-Michel	Joël, Olivier, Jean Michel	Joël, Pierre, Patrick, Olivier, Jean Michel
<b>Lieu</b>	<b>Ballancourt</b> Pkg Mille club	<b>La Ferté-Alais</b> Pkg de la ferme pédagogique	<b>Champcueil</b> Pkg de l'Hôpital Clémenceau

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