

Marche nordique



Saison 2025-2026

Marche d'une durée d'environ 2 heures, avec échauffement avant le départ et exercices d'étirements en fin de parcours.

Prêt de bâtons aux débutants.

Les Animatrices et Animateur :

- Mme Claude FOURNIER (Animatrice FFRS).
- Mme France PERARD (Animatrice FFRS).
- Mme Sylvie LECLERCQ (Animatrice FFRS)
- M. Hubert TOURNEUX (Animateur FFRS).
- M. Philippe MASCLEF (Animateur FFRS)

Quand : Tous les quinze jours, le vendredi matin à partir de 9h selon le calendrier.

Où et RDV : Selon le calendrier trimestriel à découvrir sur notre site et sur le programme hebdomadaire envoyé aux adhérents

Fiches techniques à disposition :

>>> **Les bienfaits de la marche nordique** : accéder au fichier pdf [ICI](#)

>>> **Conseils Matériel de marche nordique** : accéder au fichier pdf [ICI](#)