

# INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE

L'ARPP DE PROVINS ORGANISE AVEC LE SOUTIEN DES GALOCHES BRIARDES ET LE CODERANDO UN CURSUS D'INIATION A LA MARCHE NORDIQUE.

## LES DATES À RETENIR

**SAMEDI 5 AVRIL TOUTE LA JOURNEE DE 9 H00 A 16 H 00.**

### PROGRAMME :

- le matin: présentation en salle des bienfaits et techniques de la marche nordique
- midi pique nique tirée du sac
- après midi : première pratique et sortie avec bâtons

Cette première séance aura lieu à **CERNEUX** salle des fêtes

Cerneux est un petit village situé à 15 km au nord de Provins sur le bord de la RN 4

**SAMEDI 12 AVRIL LE MATIN DE 9 H00 A 12H00**

### PROGRAMME :

- INITIATION PRATIQUE A LA MARCHE NORDIQUE

RDV A **CHENOISE** place de l'église, nous nous rendrons ensuite dans la forêt de Jouy

**SAMEDI 19 AVRIL LE MATIN DE 9 H00 A 12 H00**

### PROGRAMME :

- INITIATION PRATIQUE A LA MARCHE NORDIQUE

RDV A **SOURDUN** devant la mairie, nous nous rendrons ensuite en forêt de Sourdun

**SAMEDI 26 AVRIL**

### PROGRAMME :

- INITIATION ET PRATIQUE DE LA MARCHE NORDIQUE DE 9 H00 A 11H30

RDV A **PROVINS** VILLE HAUTE PARKING DU SYNDICAT D'INITIATIVE

La séance sera suivie d'un pot offert par le CODERANDO et d'un débriefing sur la session qui vous a été proposé. Un repas pourra être organisé pour le plaisir de partager nos expériences à la charge de chacun.

**Inscription par mail (de préférence) ou contact par téléphone**

Référent : Bernard TESTA [berma77@aol.com](mailto:berma77@aol.com)

0164012634 (sauf dernière semaine de mars)

L'inscription est nécessaire pour connaître le nombre de participants.

Il n'est pas obligatoire de venir chaque samedi mais fortement souhaitable pour améliorer sa technique.

Les bâtons sont prêtés par le CODERANDO

Les dates et lieux de RDV peuvent différés selon les circonstances de disponibilités des formateurs et les aléas de la météo