

Grande journée d'initiation et randonnées MARCHE NORDIQUE



Le dimanche 02 avril 2017

Organisé par les instructeurs de marche nordique du bureau Montagne des Nestes

Rendez-vous à Sarp, au rond point des Huguenots sur le parking de la Pizzeria

Au programme :

9h00 à 10h00 - Initiation à la marche nordique

10h30 à 12h30 - Randonnée Marche nordique, parcours découverte

Déjeuner en commun, repas pique-nique sorti du sac - apéro et café offert

14h00 à 15h00 - Initiation à la marche nordique

15h30 à 17h30 - Randonnée Marche nordique, parcours en forêt

18h30 à 19h30 - Initiation à la marche nordique

20h00 à 22h00 – Randonnée Marche nordique, parcours en nocturne

Participation :

Les initiations sont gratuites

1 Randonnée matin, après-midi ou soirée : 8 €

2 Randonnées : 10 €

3 Randonnées : 12 €

Mise à disposition de bâtons spécifiques, pour les initiations et les randonnées, pour la pratique de l'activité : 4 €/personne pour ceux ne possédant pas de bâtons de marche nordique.

Pré-inscription obligatoire pour ceux venant sans bâtons de marche nordique pour les initiations et les randonnées. Lien : <https://goo.gl/forms/0WYAafJ0H31aqpqE2>

Pour les randonnées prévoir : eau, petit sac à dos ou sac banane autour de la taille, casquette, chaussures de sport tige basse. Pour la randonnée nocturne des lampes seront prêtées.

Ouvert aux enfants, à partir de 10 ans

Renseignements et inscriptions :

Site internet : www.bureaumontagnenestes.com

mail : bureaumontagnenestes@gmail.com

tél. : **07 82 47 24 44**