

CALENDRIER SORTIES DE MARCHE NORDIQUE

DE JANVIER A DECEMBRE 2023 LE SAMEDI de 10h à 11h30 ou de 10h à 12h30

RDV SUR LE PARKING AU PIED DU BARRAGE DE LA DATHEE

<u>DATES (SAMEDIS)</u>	<u>HORAIRE / LIEU</u>
21 JANVIER/2023	RDV 10H - 11H30 BARRAGE/ DATHEE
18 FEVRIER/2023	RDV 10H - 12H30 BARRAGE/ DATHEE LES BALCONS DE LA DATHEE A L'ENVERS
18 MARS/2023	RDV 10H -11H30 BARRAGE/ DATHEE
15 AVRIL/2023	RDV 10H - 12H30 BALADE DE LA BREVOGNE A COULONCES Rdv PRESBYTERE DE COULONCES
13 MAI/2023	RDV 10H - 11H30 BARRAGE/DATHEE
24 JUIN/2023	RDV 10H-11H30 BARRAGE : DATHEE BALADE DES « RITOURS »
22 JUILLET/2023	RDV 10H - 11H30 BARRAGE/ DATHEE
26 AOUT/2023	RDV 10H - 12H BARRAGE/ DATHEE BALADE DES « RITOURS » à L'ENVERS
16 SEPTEMBRE/2023	RDV 10H - 12H30 BARRAGE/ DATHEE BALADE DES RITOURS ET DES BALCONS DE LA DATHEE
14 OCTOBRE/2023	RDV MAIRIE DE ROULLOURS 10H - 12H BALADE DE ROULLOURS
18 NOVEMBRE/2023	RDV 10H - 11H30 PARKING FACE A BUT VOIE VERTE VIRE/LA GRAVERIE
9 DECEMBRE/ 2023	RDV 10H – 11H30 BARRAGE/DATHEE

POSSIBILITE DE CHANGER LE LIEU DE RENDEZ VOUS DE MARCHE NORDIQUE:

- En fonction de l'avis des participants, invitation par mail.
- Voie verte, forêt de St Sever, parcours de marche nordique au départ du Golf de la Dathée.
- Départ de l'activité à 10H : (arriver 10 mn avant le départ).
- Activité gratuite, prêt de bâtons sur place.

CHOISIR LA HAUTEUR DE SES BÂTONS EN MARCHE NORDIQUE

Votre taille	Hauteur des bâtons
147- 154 cm	100 cm
155 – 161 cm	105 cm
162 – 168 cm	110 cm
169 – 176 cm	115 cm
177 – 183 cm	120 cm
184 – 195 cm	125 cm

Coordonnées du service des sports de Vire Normandie : sports@virenormandie.fr ou spinceloup@virenormandie.fr **Tél :** 02.31.66.38.77

CALENDRIER SORTIES DE MARCHE NORDIQUE

DU MERCREDI SOIR

DE JUIN A OCTOBRE 2023

RDV SUR LE PARKING AU PIED DU BARRAGE DE LA DATHEE

<u>DATES</u>	<u>HORAIRE / LIEU</u>
- MERCREDI 7 JUIN 2023	19H - 20H30 BARRAGE/ DATHEE
- MERCREDI 6 JUILLET 2023	19H - 20h30 VOIE VERTE DE LA GRAVERIE (RDV PARKING EN FACE MAGASIN BUT DE VIRE POUR LE DEPART)
- MERCREDI 30 AOUT 2023	19H - 20h30 RDV GARE VOIE VERTE ST GERMAIN
- MERCREDI 13 SEPTEMBRE 2023	19H - 20H30 BARRAGE/DATHEE
- MERCREDI 18 OCTOBRE (MARCHE NORDIQUE NOCTURNE) <u>Des lampes frontales pourront être prêtées</u>	19H - 20H30 BARRAGE/ DATHEE MARCHE NORDIQUE « EVEIL DES SENS »

POSSIBILITE DE CHANGER LE LIEU DE RENDEZ VOUS DE MARCHE NORDIQUE:

- En fonction de l'avis des participants, invitation par mail.
- Voie verte, forêt de St Sever, parcours de marche nordique au départ du Golf de la Dathée.
- Départ de l'activité à 19h : (arriver 10 mn avant le départ).
- Activité gratuite.

Coordonnées du service des sports de Vire Normandie : sports@virenormandie.fr ou spinceloup@virenormandie.fr / Tél : 02.31.66.38.77