

Rendez-vous sur le parking au pied du Barrage de la Dathée.

DATES	HORAIRE / LIEU
21 janvier	RDV 10h - 11h30 : Barrage de la Dathée
18 février	RDV 10h - 12h30 : Barrage de la Dathée <i>Les Balcons de la Dathée à l'envers</i>
18 mars	RDV 10h - 11h30 : Barrage de la Dathée
15 avril	RDV 10h - 12h30 : Presbytère de Coulonces <i>Balade de la Brévogne à Coulonces</i>
13 mai	RDV 10h - 11h30 : Barrage de la Dathée
24 juin	RDV 10h - 12h : Barrage de la Dathée <i>Balade des « Ritours »</i>
22 juillet	RDV 10h - 11h30 : Barrage de la Dathée
26 août	RDV 10h - 11h30 : Barrage de la Dathée <i>Balade des « Ritours » à l'envers</i>
23 septembre	RDV 10h - 12h30 : Barrage de la Dathée <i>Balade des « Ritours » et des balcons de la Dathée</i>
14 octobre	10h - 11h30 : Mairie de Roullours <i>Balade de Roullours</i>
18 novembre	RDV 10h - 11h30 parking face à BUT <i>Voie Verte Vire / La Graverie</i>
9 décembre	RDV 10h - 11h30 : Barrage de la Dathée

Possibilité de changer le lieu de rendez-vous de la marche nordique :

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

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



