

CALENDRIER SORTIES DE MARCHE NORDIQUE

DE JANVIER A DECEMBRE 2020

RDV SUR LE PARKING AU PIED DU BARRAGE DE LA DATHEE

<u>DATES (SAMEDI)</u>	<u>HORAIRE / LIEU</u>
25 JANVIER/2020	RDV 10H - 11H30 BARRAGE/ DATHEE
22 FEVRIER/2020	RDV 10H - 11H30 BARRAGE/ DATHEE
28 MARS/2020	10H-12H BALADE DES BORDS DE LA BREVOGNE RDV DEVANT PRESBYTERE DE COULONCES
25 AVRIL/2020	RDV 10H - 11H30 BARRAGE/ DATHEE
16 MAI/2020	RDV 10H - 11H30 BARRAGE/DATHEE
27 JUIN/2020	RDV 10H -12H BARRAGE/ DATHEE BALADE DES « RITOURS »
25 JUILLET/2020	RDV 10H - 11H30 BARRAGE/ DATHEE
29 AOÛT/2020	RDV 10H - 11H30 BARRAGE/ DATHEE
26 SEPTEMBRE/2020	RDV 10H - 12H30 BARRAGE/ DATHEE BALADE DES RITOURS ET DES BALCONS DE LA DATHEE
24 OCTOBRE/2020	10H - 11H30 BARRAGE/DATHEE
28 NOVEMBRE/2020	RDV 10H - 11H30 PARKING FACE A BUT VOIE VERTE VIRE/LA GRAVERIE
19 DECEMBRE/ 2020	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.

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