

## 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 <b>BALADE DES BORDS DE LA BREVOGNE</b> <b>RDV</b> <b>DEVANT PRESBYTERE DE COULONCES</b>
25 AVRIL/2020	RDV 10H - 11H30 BARRAGE/ DATHEE
16 MAI/2020	RDV 10H - 11H30 BARRAGE/DATHEE
27 JUIN/2020	RDV 10H -12H BARRAGE/ DATHEE <b>BALADE DES « RITOURS »</b>
25 JUILLET/2020	RDV 10H - 11H30 BARRAGE/ DATHEE
29 AOUT/2020	RDV 10H - 11H30 BARRAGE/ DATHEE
26 SEPTEMBRE/2020	RDV 10H - 12H30 BARRAGE/ DATHEE <b>BALADE DES RITOURS ET DES BALCONS</b> <b>DE LA DATHEE</b>
24 OCTOBRE/2020	10H - 11H30 BARRAGE/DATHEE
28 NOVEMBRE/2020	RDV 10H - 11H30 PARKING FACE A BUT <b>VOIE VERTE VIRE/LA GRAVERIE</b>
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**

<b>Votre taille</b>	<b>Hauteur des bâtons</b>
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