



INVITATION
à la prochaine MARCHE NORDIQUE
au TAMPON sur le parcours santé de Bel Air à LA POINTE
LE MERCREDI 11 JUIN 2025 .



Le rendez-vous : 7h45

Départ : 8h après distribution des Bâtons

Distance : environ 5 km

Dénivelés positifs : 73m

Durée de la séance : 2h

Niveau d'effort demandé : Cette randonnée ne présente aucune difficulté particulière.

Equipement nécessaire : Chaussures de marche en bon état, vos bâtons de marche nordique si vous en avez, dans le cas contraire, préciser que vous n'en avez pas svp, un chapeau ou casquette, 1 litre d'eau (il y a des points d'eau et des toilettes sur le parcours mais je ne sais pas si l'eau est potable), crème solaire, une petite trousse de secours individuelle.

PS : si vous n'avez pas de bâtons : 3 séances gratuites ensuite c'est 5 euros pour les Bâtons

Inscription sur : reservations-lescentpieds@orange.fr

Nous vous attendons nombreux à cette séance.

L'Equipe des animateurs de MN