



INVITATION

à la prochaine **MARCHE NORDIQUE**

à TERRE SAINTE sur un parcours essentiellement urbain
et une portion sur la boucle du littoral de Terre Sainte

LE DIMANCHE 22 JUIN 2025.



Le rendez-vous : 7h30

Départ : 7h45 après distribution des Bâtons

Distance : environ 8 km

Dénivelés positifs : +/- 100m

Durée de la séance : 2h30

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

Équipement 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 (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'Équipe des animateurs de MN