



# Invitation à la marche nordique

**Le mercredi 7 janvier 2026 à 15h30**



Parcours  
open runner

20487660



Rendez parking du parcours du Gol : sortie le Gol à droite direction bel air

**TOURNER A DROITE AVANT LE PONT DANS LE CHEMIN**

Boucle d'environ 5 km Dénivelé : 17 m +/-

Durée : environ 2h00

Equipement : Bâtons de MN, petit sac à dos, chapeau et crème solaire, eau en quantité suffisante, grignotage au cas où, mini pharmacie perso, chaussures souples de préférence, et beaucoup de bonne humeur ...



La séance sera suivie d'une dégustation de galette afin de déterminer qui sera le roi ou la reine !

Apportez votre gobelet

Covoiturage possible à partir du TAMPON parking SITA à 15h

## ***Les animateurs de Marche Nordique***

Inscription à : [reservations-lescentpieds@orange.fr](mailto:reservations-lescentpieds@orange.fr) tel en cas d'urgence : 0692 87 74 71

Et précisez si **oui** ou **non** vous possédez des bâtons

**Rappel : pour les nouveaux, on prête les bâtons gratuitement durant 3 séances maximum et pour les anciens sans bâtons la séance sera à 5 euros pour le prêt des bâtons.**