



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

Équipement : 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 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.