

Ateliers

et

Marche Nordique

Parc des Palmiers

Mercredi 25/11/2026

Lieu RDV : **Parking du HAUT**

Heure : RDV à **14h30** **Durée : 2h30** ***Dénivelé :*** **-/+ 107 m**

Bonjour à Tous,

Pour cette séance, nous vous proposons de **revoir les bases de la technique de Marche Nordique** avant de commencer la marche. Que vous soyez **débutants** ou **plus avancés**, venez travailler votre technique sous forme d'**atelier ludique**.

Afin de mettre en pratique les exercices travaillés en atelier, nous ferons une marche de 6 km dans le joli parc des Palmiers. Ce parcours alterne chemins bitumés et de terre qui serpentent cette plantation remarquable de palmiers. Il ne présente aucune difficulté, mais comporte quelques zones à découvert, idéal pour passer un bel après-midi.

Prévoir :

- Chapeau
- Eau en quantité 1L minimum
- Vêtement de pluie (au cas où)
- Un grignotage
- Un gobelet

Merci de vous inscrire, reservations-lescentpieds@orange.fr et préciser si vous n'avez pas de bâtons.

Au plaisir de vous retrouver L'équipe d'Animateurs