



La Balade Marche Nordique n°14 de juillet à octobre 2019

C.S.M.E randonnée pédestre: www.randeaubonne.fr



Juillet 2019								Observations
Date	Randonnée	Animée par	Rendez vous		Trans	Durée		
			Départ	Heure				
Lun	1	Luat	Odile	Pkg Luat	18h00	VP0	soirée	<p>Marche technique et renforcement de la marche nordique</p> <p>A savoir, pour des raisons logistiques, il faut impérativement s'inscrire auprès des animateurs, par Courriel, S.M.S ou téléphone au minimum 48 h à l'avance.</p> <p>Ils vous confirmeront ensuite votre inscription :</p> <p>- Odile Noé: 06 22 36 61 38 odileno@msn.com</p> <p>- Michel Dupont: 06 81 34 24 82 michel.dupont14@wanadoo.fr</p> <p>- Serge Hecquet: 06 89 05 05 65 serge.hecquet.23@gmail.com</p>
Mar	2	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Mar	2	Luat	Odile	Pkg Luat	18h00	VP0	soirée	
Jeudi	4	L'Isle Adam	Serge	Pkg marché	08h30	VP3	Matinée	
Sam	6	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Sam	13	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Mar	16	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Jeudi	18	Méry sur Oise	Serge	Pkg marché	08h30	VP3	Matinée	
Sam	20	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Jeudi	25	Cergy	Serge	Pkg marché	08h30	VP3	Matinée	
Aout 2019								
Jeudi	1	Cormeilles en Parisis	Serge	Pkg marché	08h30	VP2	Matinée	<p>Prévenir si vous avez besoin d'un prêt de bâtons dans le cadre de votre initiation avant équipement.</p> <p>Prévoir: - Un sac léger équipé d'une sangle de poitrine ne glissant pas sur les épaules pour y mettre de quoi boire, manger et vous découvrir.</p> <p>- Des chaussures basses et bien cramponnées type Trail, ainsi qu'une tenue confortable qui n'entrave pas vos mouvements.</p> <p>Les animateurs se réservent le droit d'annuler les séances en cas de météo défavorable ou de refuser la participation d'une personne mal équipée</p> <p>L'effectif maximum de pratiquants est fixé par l'encadrant en fonction de leur niveau et des conditions de pratique. Les personnes refusées à une séance seront prioritaires à la séance suivante afin d'assurer une répartition équitable des adhérents sur les séances.</p>
Sam	3	Saint Leu Les Quatre Cèdres	Serge	Pkg marché	08h30	VP2	Matinée	
Mar	6	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Jeudi	8	L'Isle Adam	Serge	Pkg marché	08h30	VP3	Matinée	
Mar	13	Étang Marie						
Jeudi	15	Méry sur Oise	Serge	Pkg marché	08h30	VP3	Matinée	
Mar	20	Étang Marie						
Jeudi	22	Cergy	Serge	Pkg marché	08h30	VP3	Matinée	
Mar	27	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Sam	31	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	

Rappel: Co-voiturage.colonne transport.VP 1 = 1 €. VP 2 = 2 €. VP 3 = 3 €. VP 4 = 4 €. VP 5 = 5 €

Septembre 2019								
Date		Randonnée	Animée par	Rendez vous		Trans	Durée	Observations
				Départ	Heure			
Lun	2	Luât	Odile	Pkg Luât	18h00	VP0	soirée	Marche technique et renforcement de la marche nordique
Mar	3	Étang Marie	Odile	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Jeudi	5	Cormeilles en Parisis	Serge	Pkg marché	08h30	VP2	Matinée	
Sam	7	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Lun	9	Luât	Odile	Pkg Luât	18h00	VP0	soirée	Marche technique et renforcement de la marche nordique
Mar	10	Étang Marie	Odile	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Sam	14	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Mar	17	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Sam	21	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Lun	23	Luât	Odile	Pkg Luât	18h00	VP0	soirée	Marche technique et renforcement de la marche nordique
Mar	24	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Jeudi	26	Saint Leu Les Quatre Cèdres	Serge	Pkg marché	08h30	VP2	Matinée	
Sam	28	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Octobre 2019								
Mar	1	Étang Marie	Odile	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Jeudi	3	L'Isle Adam	Serge	Pkg marché	08h30	VP3	Matinée	
Sam	5	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Mar	8	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Sam	12	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Mar	15	Étang Marie	Odile	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Jeudi	17	Cormeilles en Parisis	Serge	Pkg marché	08h30	VP2	Matinée	
Sam	19	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Mar	22	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Jeudi	24	Saint Leu Les Quatre Cèdres	Serge	Pkg marché	08h30	VP2	Matinée	
Sam	26	Étang Marie	Michel	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Mar	29	Étang Marie	Odile	Pkg marché	9h00	VP1	Matinée	
Jeudi	31	Méry sur Oise	Serge	Pkg marché	08h30	VP3	Matinée	

Rappel: Co-voiturage.colonne transport.VP 1 = 1 € . VP 2 = 2 € . VP 3 = 3 € . VP 4 = 4 € . VP 5 = 5 €