



Les Randonneurs d'Etiolles

proposent deux séances de découverte et d'initiation à la

MARCHE NORDIQUE

- Samedi 23 septembre 2017 de 9h à 13h
- Samedi 7 octobre 2017 de 9h à 13 h

Rendez-vous Place de l'Eglise, devant la mairie d'Etiolles (91).

Chacune des séances comprendra :

- Présentation en salle de l'activité et de la technique 1h30
- Pratique de marche nordique en forêt de Sénart 2h00

Le nombre de participants par séance est limité à 20 personnes.

Une inscription préalable est obligatoire auprès de Pierre GUICHARD
(06 16 54 77 52).

Les bâtons de marche nordique seront prêtés gracieusement aux participants par le club.

- Prévoir :
- Chaussures « type training »
 - Petit sac à dos (ou banane)
 - Boisson