



Les Randonneurs d'Étiolles

<http://www.lesrandonneursdetroites.fr>

Informations : Pierre Guichard : 06.16.54.77.52

MARCHE NORDIQUE

PROGRAMME D'ACTIVITÉS DU 2ème QUADRIMESTRE 2020/2021

ANNULATION DE LA SORTIE EN CAS D'ALERTE METEO ORANGE OU ROUGE

Lien internet du site météo France <http://vigilance.meteofrance.com/>

MARCHE NORDIQUE SANTÉ

Dorénavant, à chaque séance (sauf les 13, 18 et 20 février), aux mêmes lieux de rendez-vous et mêmes horaires de départ, une marche nordique santé animée par Louis sera proposée, sur une durée d'une heure-une heure et demie, aux personnes souffrant de pathologies les limitant dans la pratique sportive.

Janvier-

Samedi 23	9h30 à 11h30	Forêt de Sénart, RDV parking du poste aux lièvres à Soisy/Seine	Pascal
Jeudi 28	9h30 à 11h30	Forêt de Rougeau, RDV parking en face Babyland à Saintry/Seine	Claude
Samedi 30	9h30 à 11h30	Forêt de Sénart, RDV parking de l'Ermitage à Draveil	Daniel

Février-

Jeudi 4	9h30 à 11h30	Parc de Villeroy Mennecy	Guy
Samedi 6	9h30 à 11h30	Forêt de Sénart, RDV parking du poste aux lièvres à Soisy/Seine	Pierre
Jeudi 11	9h30 à 11h30	Forêt de Rougeau, RDV parking en face Babyland à Saintry/Seine	Pascal
Samedi 13	9h30 à 11h30	Forêt de Sénart, RDV parking de l'Ermitage à Draveil (pas de marche nordique santé)	Louis
Jeudi 18	9h30 à 11h30	Forêt de Rougeau, RDV parking en face Babyland à Saintry/Seine (pas de marche nordique santé)	Guy
Samedi 20	9h30 à 11h30	Base de Loisirs de Draveil RDV parking au royaume des enfant (pas de marche nordique santé)s	Louis
Jeudi 25	9h30 à 11h30	Forêt de Sénart, RDV parking du poste aux lièvres à Soisy/Seine	Claude
Samedi 27	9h30 à 11h30	Forêt de Sénart, RDV parking de l'Ermitage à Draveil	Pierre

Vacances scolaires zone C

Mars-

Jeudi 4	9h30 à 11h30	Forêt de Rougeau, RDV parking en face Babyland à Saintry/Seine	Guy
---------	--------------	--	-----

Samedi 6	9h30 à 11 h30	Forêt de Sénart, RDV parking du poste aux lièvres à Soisy/Seine	Claude
Jeudi 11	9h30 à 11h30	Forêt de Sénart, RDV parking de l'Ermitage à Draveil	Daniel
Samedi 13	9h30 à 11h30	Parc de Villeroy Mennecy	Pascal
Jeudi 18	9h30 à 11h30	Forêt de Sénart, RDV parking du poste aux lièvres à Soisy/Seine	Guy
Samedi 20	9h30 à 11h30	Forêt de Rougeau, RDV parking en face Babyland à Saintry/Seine	Pierre
Dimanche 21	8h30 à 13h00	Longue Distance - Forêt de Fontainebleau -RDV à préciser	Pierre
Jeudi 25	9h30 à 11h30	Forêt de Sénart, RDV parking de l'Ermitage à Draveil	Claude
Samedi 27	9h30 à 11h30	Base de Loisirs de Draveil RDV parking au royaume des enfants	Daniel

Avril-

Jeudi 1er	9h30 à 11h30	Forêt de Rougeau, RDV parking en face Babyland à Saintry/Seine	Guy
Samedi 3	9h30 à 11h30	Forêt de Sénart, RDV parking de l'Ermitage à Draveil	Pascal
Jeudi 8	9h30 à 11h30	Forêt de Sénart, RDV parking du poste aux lièvres à Soisy/Seine	Denis
Samedi 10	9h30 à 11h30	Parc de Villeroy Mennecy	Martine
Mardi 13	8h30 à 13h00	Longue Distance - Forêt de Fontainebleau -RDV à préciser	Pascal
Jeudi 15	9h30 à 11h30	Forêt de Rougeau, RDV parking en face Babyland à Saintry/Seine	Daniel
Samedi 17	9h30 à 11h30	Base de Loisirs de Draveil RDV parking au royaume des enfants	Claude
Jeudi 22	9h30 à 11h30	Forêt de Sénart, RDV parking de l'Ermitage à Draveil	Denis
Samedi 24	9h30 à 11h30	Forêt de Sénart, RDV parking du poste aux lièvres à Soisy/Seine	Martine
Jeudi 29	9h30 à 11h30	Forêt de Rougeau, RDV parking en face Babyland à Saintry/Seine	Pierre

Vacances scolaires zone C

Animateurs pour la marche nordique

Denis Litt 01 64 96 22 80 - 06 12 62 06 88 denis.litt@aliceadsl.fr	Louis Christini 06 09 22 14 80 Bagneres65@yahoo.fr
Claude Charpies 01 60 89 18 68 - 06 73 99 09 79 ccharpies.randetiol@free .fr	Guy Van Belleghem 01 64 97 56 03 - 06 83 78 49 84 guy.vanbelle@outlook.fr
Pierre Guichard 06 16 54 77 52 pguichard@cegetel.net	Daniel Matignon 01 69 89 30 66 - 06 88 79 74 14 Daniel.matignon@wanadoo.fr
Pascal Bouchereau 06 23 38 00 74 pascal.bouchereau@gmail.com	Martine Litt 01 64 96 22 80 - 07 81 15 85 22 martine.litt@aliceadsl.fr

Sécurité : Enveloppe cachetée (voir infos sur le site : Conseils pratiques/Sécurité)

Points de RDV : Vous trouverez les lieux et les accès sur le site ([Programmes/Marche nordique](#)).

Nota : Notre club bénéficie de réductions dans des magasins de sports
Voir les modalités sur le site ([Le Club/Infos Club](#))

Matériels recommandés : Demandez à vos animateurs qui vous conseilleront.