



SAMEDI 10 MARS 2018



Salle des Associations rue Pasteur 77170 Brie Comte Robert

DECOUVERTE ET INITIATION

de la



Avec l'association de randonnée

Les GALOCHES BRIARDES

et le soutien de la FFRandonnée

PROGRAMME

- 9 h (en salle) : Accueil - Présentation des bienfaits et techniques de la marche nordique.
- 10h30 (en extérieur) : Initiation – les gestes techniques.
- 12h (en salle) : Pique-nique tiré du sac.
- 13h30 (en extérieur) : Initiation – la séance de marche nordique (échauffement, corps de séance, étirements).
- 15h30/16h retour sur la journée –

EQUIPEMENT

- Chaussures à tige basse semelle souple et crantée.
- Vêtements adaptés à la randonnée.
- Petit sac à dos avec boisson.
- **Bâtons prêtés par les Galoches briardes**

POURSUITE de l'INITIATION en mars

les samedis 17, 24 (9h – 12h) sur 2 SEANCES CONSECUTIVES

*(Participation préalable à la Journée Découverte de la Marche Nordique du 10 mars requise)
Inscription obligatoire à l'association des Galoches briardes pour les séances d'initiations*

- Lieu de rendez-vous à préciser.

Renseignements et INSCRIPTION (gratuite mais obligatoire),

avant le 4 mars par mail à : info@galoches-briardes.com