

## Marche nordique

### Séance moins intensive et initiation

le 1<sup>er</sup> et le 3<sup>ème</sup> jeudi du mois

**Proposé par François et Robert**

#### Quelques informations :

- séance de 1h30 comprenant échauffement, renforcement musculaire à mi-séance et étirements en fin de séance)

- distance : environ 6 km

- départ : 9h30

- lieu de RV : parking Mosaic - Houplin-Ancoisne  
Coordonnées GPS : 50.572830, 2.974612

- Ultérieurement, diversification des parcours envisagée

- **inscription préalable** auprès de François (06 86 91 19 76)  
au plus tard la veille de la séance