

Marche nordique

Séance moins intensive et initiation

le 1^{er} et le 3^{ème} 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