



A Vos Marches,

Randonnée pédestre,

Marche nordique



FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr



Marche nordique

◆ Les séances

Lundi 9h30 - 11h30
Mercredi 9h30 - 11h30
Samedi 9h45 - 11h45

◆ Deux allures de marche

5,5 km/h - 5,8 km/h / 5,8 km/h et plus

◆ Déroulement d'une séance

Échauffement (15 min) Marche nordique en forêt d'Évreux (1h30)
Étirements (15 min)

Deux séances gratuites de découverte

*sur inscription par mail
prêt de bâtons spécifiques*

Randonnée pédestre

- ◆ Une randonnée toutes les trois semaines
- ◆ Jeudi ou vendredi ou dimanche
- ◆ A la demi-journée ou à la journée

Calendrier sur internet → <https://www.avosmarches.fr/>

Première séance gratuite

*Rdv au départ des randonnées
covoiturage possible selon le contexte sanitaire*

Contact



<https://www.avosmarches.fr/>
06 88 97 71 54
avosmarches.27@gmail.com

