



SECTION MARCHÉ NORDIQUE

RAPPORT MORAL SAISON 2019/2020
DU 1^{ER} SEPTEMBRE 2019 AU 31 AOUT 2020



MARCHÉ
NORDIQUE

Besoin d'une **activité physique**
adaptée à votre condition
et à vos disponibilités ?

Envie de vous **oxygéner** ?

Envie de perdre du poids,
de retrouver la **forme** ?

Envie d'améliorer
vos **performances**
en randonnée ?



La marche nordique
Laissez-vous tenter !



Une petite pause au carrefour du Précipice



Marche et étirements en fin de séance



Rappel de la technique





La Rando Saint Rieul - 7 septembre 2019 à Trumilly

29 Septembre 2019



pascal.pillot@free.fr

Photo : pascal.pillot@free.fr

Choisy-au-Bac - Oise

Les virades de l'Espoir - 8 septembre 2019 à Choisy au Bac



**Journée
départementale
Animateurs MN -
5 octobre 2019 à
Jaux**



Le Beaujolais nouveau 2019
Groupes semaine



Le Beaujolais nouveau 2019
Groupe du samedi



La marche des Pères Noël -7 décembre 2019 à Jaux



Vin Chaud - décembre 2019 – groupes semaine



Vin chaud – décembre 2019 groupe samedi



Reprise en phase 3 du dé confinement pour 1 mois
Arrêt de l'activité fin juin « vacances »



**Marches phase 3 du dé confinement respect de la distanciation « 5 » mètres
Juin 2019**