



## **INFORMATIONS MARCHÉ NORDIQUE**

- Inscription :** Via un lien doodle transmis tous les mois par mail. Pour recevoir les mails adresser votre demande à [sportsloisirmsacairois@gmail.com](mailto:sportsloisirmsacairois@gmail.com)
- Lieu :** Différent tous les mois
- Fréquence des cours :** 2 cours 2 samedi par mois définis par l'animatrice
- Horaires :** 1<sup>er</sup> cours : de 9h15 à 10h45  
2<sup>ème</sup> cours : de 10h45 à 12h15.
- Covoiturage** Un covoiturage est organisé sur le parking de l'étang de **la Croix verte à St Macaire** 1/2 heure avant chaque séance. Isabelle l'animatrice attendra les participants sur le lieu de la séance.
- Le matériel :** Les **bâtons** sont **fournis** par **SLM**
- Tenue :** Il est préférable de se vêtir confortablement avec **chaussures de marche** ou **baskets** et de prévoir un **vêtement de pluie** en cas de mauvais temps. Se munir d'un **sac à dos** et d'une **petite bouteille d'eau**
- Le nombre de participants /séance :** SLM détenant 15 paires de bâtons, le nombre de participants est fixé à **14 personnes** + l'animatrice. Si vous détenez votre propre matériel, vous pouvez vous présenter sans vous inscrire sachant que pour des raisons de sécurité le cours sera limité à **20 personnes**.
- Le coût :** **5€** la séance **réglable** directement **sur place** avant le cours.