



RandOcéane Le Havre

Déclaration Journal Officiel du 14/10/2000 n° 76-1573.
Association affiliée à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre n°4028.
Agrément Jeunesse et Sports n° 76 S 07 03 du 10 janvier 2007.
Bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme n° AG 075 10 0382 de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 PARIS.



Marche nordique santé

*Programme de mi-décembre
à mi-avril 2025*

Pour tout renseignement :
marchenordiquesante@randoceane.com

Siège social : 12 place Jean Maridor, 76600 Le Havre
Permanences le samedi de 14h30 à 15h30 FABRIQUE de Rouelles 151 rue Adèle Robert 76610 LE HAVRE
selon calendrier disponible sur notre site internet
Courrier postal : 12, place Jean Maridor 76600 LE HAVRE
Contacts téléphoniques : 06 98 27 28 48 ou 06 68 08 11 36
E-Mail : contact@randoceane.com - Site Internet : www.randoceane.com

MARCHE NORDIQUE SANTE

**Inscription obligatoire avant le jeudi pour la séance du samedi suivant,
vous recevrez une confirmation le vendredi**

Courriel : marchenordiquesante@randoceane.com

DATE	RDV	LIEU
Samedi 21 décembre	10h00	Parking face au centre équestre Rouelles
Samedi 28 décembre	10h00	Parking du Caniparc, entrée rue des sports Forêt de Montgeon
Samedi 4 janvier	10h00	Forêt de Montgeon - Parking du caniparc Parking SHPA - parc de Rouelles (côté cimetière)
Samedi 11 janvier	10h00	Parking du Caniparc, entrée rue des sports Forêt de Montgeon
Samedi 18 janvier	10h00	1 promenade François Lebel Sainte-Adresse Giratoire restaurant bar « Le Panorama »
Samedi 25 janvier	10h00	Parking face au centre équestre Rouelles
Samedi 1 ^{er} février	10h00	Les Jardins Suspendus parking rue Albert Copieux
Samedi 8 février	10h00	Parking du Caniparc, entrée rue des sports Forêt de Montgeon
Samedi 15 février	10h00	1 promenade François Lebel Sainte-Adresse Giratoire restaurant bar « Le Panorama »
Samedi 22 février	10h00	Parking face au centre équestre Rouelles
Samedi 1 ^{er} mars	10h00	Parking du Caniparc, entrée rue des sports Forêt de Montgeon
Samedi 8 mars	10h00	Parking du Caniparc, entrée rue des sports Forêt de Montgeon
Samedi 15 mars	10h00	Parking face au centre équestre Rouelles
Samedi 22 mars	10h00	1 promenade François Lebel Sainte-Adresse Giratoire restaurant bar « Le Panorama »
Samedi 29 mars	10h00	Parking face au centre équestre Rouelles
Samedi 5 avril	10h00	Parking du Caniparc, entrée rue des sports Forêt de Montgeon
Samedi 12 avril	10h00	Les Jardins Suspendus parking rue Albert Copieux

Les séances seront dédiées aux personnes souffrant de diverses pathologies (arthrose, Parkinson, retour d'opération chirurgicale, cardio vasculaire, post cancer, retour de blessure etc...) mais également aux personnes désirantes de renouer avec une activité sportive.

Ces séances seront basées sur la technique de Marche Nordique avec les bâtons à une vitesse de 4 km/h environ sur des parcours adaptés de 4 à 5 km pour une durée de 1h15 mn voir 1h30 mn environ, mais néanmoins plus rapide qu'une rando douce, avec des pauses adéquates.

Les inscriptions seront soumises à l'accord préalable de l'animateur de Marche Nordique Santé.

Ces séances seront ouvertes à une dizaine de personnes maximum afin de travailler en douceur tout le corps ainsi que les articulations.

A travers cette activité de Marche Nordique Santé chacune et chacun y retrouvera un bien-être, un équilibre social, psychologique et un esprit sportif adapté.

RandOcéane ainsi que Sylvain seront heureux de vous accueillir dans cette nouvelle discipline.

Siège social : 12 place Jean Maridor, 76600 Le Havre

Permanences le samedi de 14h30 à 15h30 FABRIQUE de Rouelles **151 rue Adèle Robert 76610 LE HAVRE**

selon calendrier disponible sur notre site internet

Courrier postal : 12, place Jean Maridor 76600 LE HAVRE Contacts téléphoniques : 06.98.27.28.48. ou 06.68.08.11.36.

E-Mail : contact@randoceane.com - Site Internet : www.randoceane.com