



Marche Nordique dans la Plaine d'Auvers

Dimanche 12 Juillet 2026

Animateur : pas d'animateur



PROGRAMME

Deux heures de marche nordique incluant 10 mn d'échauffement en début de séance, 10 mn d'étirements en fin de séance.

RENDEZ-VOUS

à partir de 9h45, (pour débuter à 10h00), à Auvers-sur-Oise, parking du cimetière, sur les hauteurs d'Auvers.

ACCES PAR ROUTE

Depuis Paris ou Pontoise, autoroute A15, sortie n°7 à St Ouen-l'Aumône, prendre la N184, sortie Frepillon, puis la D928 jusqu'à Auvers-sur-Oise.

ACCES PAR TRAIN

Gare d'Auvers-sur-Oise. Vérifier les horaires et surtout prévenir les animateurs pour qu'on vous prenne à la gare.

HABILLEMENT-EQUIPEMENT, léger, sportif

- Chaussures imperméables, de raid, ou de jogging, ou de marche tiges basses de préférence, avec semelles épaisses, antidérapantes et souples.
- Habillement sport, décontracté, adapté à la météo.
- Petit sac à dos étroit **et léger** (ou sac banane) avec de l'eau, des barres énergétiques.
- Et, **vos bâtons de Marche Nordique**, si vous n'en possédez pas contactez les animateurs qui vous équiperont.

Merci de contacter un des animateurs pour confirmer votre participation.