


AVRIL	2025	USM ATHLETISME MARCHÉ NORDIQUE		
	LOCAL	SORTIE EXT / CONFIRMATION MAIL LE JEUDI	SORTIE EXT AVEC COUREURS	
	Renfo Salle de danse	COMPÉTITIONS OU STAGE	AUTRES	TECHNIQUE NATHALIE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	1	2	3	4	5	6
	Avec le changement d'heure Le RdV du samedi est à 9h		19h local Foret St Vrain Jacky frontale obligatoire		ATTENTION LE RdV EST A 9H RdV à 9h au local Parcours du Petit Brateau echauffement pour Sermaise 10 km	RdV 9h Salle de danse 1h de renfo La Nordique Francilienne SERMAISE Parcours de 9,13,20 Km Depart Stade de Football
7	8	9	10	11	12	13
			19h local Foret St Vrain Jacky frontale obligatoire		ATTENTION LE RdV EST A 9H SORTIE COMMUNE Coureurs-Marcheurs RdV à 9h à Beauvais, parking du Telegraphe Parcours de environ 14 km	RdV 9h Salle de danse 1h de renfo
14	15	16	17	18	19	20
			19h local Foret St Vrain Jacky frontale obligatoire		ATTENTION LE RdV EST A 9H RdV à 9h Parking de Vert-Le-Petit (parking à l'etang) a cote du restaurant Etang Fleuri Parcours de environ 14 km Vert le Petit-Fontenay-Villeroy-Echarcon-Vert le Petit	RdV 9h Salle de danse 1h de renfo
21	22	23	24	25	26	27
			19h local Foret St Vrain Jacky frontale obligatoire		ATTENTION LE RdV EST A 9H Rdv à 9h au local echauffement pour Le Lievre et La Tortue (Moigny) Marolles-Vert le Grand Marolles Parcours de 10 km	RdV 9h Salle de danse 1h de renfo 26° Le Lièvre et la Tortue 2025 Marche nordique de 12 km avec 230 m de dénivelé MOIGNY-sur-ECOLE
28	29	30				