

Courir à Comines



Siège social : 86 rue de Wervicq 59560 Comines
Date d'inscription au Journal Officiel : 23/09/1994
N° de déclaration à la Préfecture du Nord : 5/29418
N° d'agrément Jeunesse et Sport : 59/S/2213

Toute l'actualité du club sur :

www.couriracomines@e-mosite.com ou

www.facebook.com/Courir.a.Comines

Sorties Marche Nordique Adhésions : 60€

Séances d'essai : 3 maximums

Les départs se font à partir du parking du centre Sportif Pierre de Coubertin.

Rue du Vieil Dieu Comines France

Sorties marche nordique.

Deux groupes de marches

Allure rapide (6/7 km/heure) et allure modérée (5/ 5.5 km/heure)

Chaque groupe est encadré par au minimum deux formateurs.

Un formateur en début de marche et un autre qui ferme la marche.

Le dimanche matin : Deux groupes Allure rapide et modérée

Rendez-vous 8h45 pour un départ à 9h. Randonnée de 10/12 kms. Retour vers 11h.

Si sortie extérieure le dimanche, il y aura toujours une marche sur comines encadrée.

Mardi après-midi : Allure modérée

Rendez-vous 13h30 pour un départ à 13H45. Randonnée de 7/8 kms. Retour vers 15h45

Mardi soir : Deux groupes Allure rapide et modérée

Rendez-vous 18h15 pour un départ à 18H30. Randonnée de 7/8 kms. Retour vers 19h45

Jeudi après-midi : Allure modérée

Rendez-vous 13h30 pour un départ à 13H45. Randonnée de 7/8 kms. Retour vers 15h45

Vendredi soir : Allure modérée

Rendez-vous 18h15 pour un départ à 18H30. Randonnée de 7/8 kms. Retour vers 19h45

Prêt de bâtons possible pour les 3 premières séances. (Prévoir une pièce d'identité ou un chèque de caution de 30€)

Site d'achat sur internet pour les bâtons : www.nordicwalking-go.co