



DÉCOUVREZ LES BIENFAITS

de la marche ou de la
marche nordique

BOUGEZ
NATURELLEMENT,
PRENEZ SOIN DE
VOUS, PARTAGEZ
UN MOMENT
CONVIVAL !



LE DIMANCHE

27 SEPTEMBRE 2026

de 9h30 à 12h00

Proposé par

Sentiers Nature



« Chemin des Marmousets,
94510 LA QUEUE-EN-BRIE »



GPS « 48°46'17.4"N 2°35'06.5"E -
48.771491, 2.585134 »

UNE ACTIVITÉ ACCESSIBLE À TOUS,
DES BIENFAITS POUR CHACUN !



Améliore l'endurance, la condition
cardio-vasculaire et la respiration



Renforce les muscles, les os et les articulations
en douceur



Réduit le stress, favorise le bien-être
et l'équilibre mental



Favorise le lien social
et la convivialité



Permet de se ressourcer
au contact de la nature



ACTIVITÉ SPORTIVE ENCADRÉE

par des animateurs formés et diplômés
par la Fédération Française de Randonnée.



ACTIVITÉS ADAPTÉES À TOUS

Les activités sont adaptées aux conditions
physiques de chacun.

*Si vous êtes occupés la semaine
visez le week end.*



UNE ACTIVITÉ EN GROUPE, TOUTE L'ANNÉE
en toute liberté.

4 séjours d'une semaine sont organisés
en janvier, mai, juin et septembre
pour randonner et découvrir de nouvelles régions.



SITE WEB

<https://www.randonnee.umspc.com/>



E-MAIL

umspc.randonnee@gmail.com



TÉLÉPHONE

06 76 07 12 34

Marchez, respirez, partagez... et vivez pleinement chaque instant !

L'association Sentiers Nature vous fait découvrir les bienfaits de la marche et de la marche nordique !

Rendez-vous le **dimanche 27 septembre de 9h à 12h** au départ du **chemin des Marmousets**, dans la forêt de Notre-Dame, côté La Queue-en-Brie.

Profitez d'un parcours adapté à tous et encadrée.

Venez vous ressourcer au contact de la nature, améliorer votre endurance, renforcer vos muscles et favoriser le lien social.

Tout au long de l'année, l'association propose des marches et séjours.

Infos complémentaires : 06 76 07 12 34 / umspc.randonnee@gmail.com [1]
/ www.randonnee.umspc.com [2]

Date(s) pour cet événement

Dimanche 27 septembre 2026 - 09:30Ajouter au calendrier

- [iCalendar](#) [3]
- [Outlook](#) [3]
- [Google](#) [4]
- [Yahoo](#) [5]

Informations pratiques

Adresse: Chemin des Marmousets
Forêt de Notre-Dame
France

Horaires:
9h

Tarifs:
Gratuit

URL de la source (modifié le 11/08/2026 - 15:38): <https://www.pontault-combault.fr/agenda/decouvrez-la-marche-nordique>

Liens

- [1] <mailto:umspc.randonnee@gmail.com>
[2] <http://www.randonnee.umspc.com>
[3] https://www.pontault-combault.fr/node/7194/field_date//0/addtoical.ics
[4] https://www.pontault-combault.fr/node/7194/field_date//0/addtoical-google
[5] https://www.pontault-combault.fr/node/7194/field_date//0/addtoical-yahoo