

Jour et heure départ Parking <u>Maison de Pays - MANE</u>	NOM DE LA RANDONNEE <u>Sortie à la demi-journée</u>	Temps de marche	Dénivelé	Difficulté	Trajet (voiture) A/R en kms	Nom de l'animateur et téléphone
Jeudi 5 janvier Départ 13 h 45	LES HAUTS DE VILLEMUS	2 h 00 6 kms	250 m	**	26 kms	Cathy D. 07 86 63 83 31
Jeudi 12 janvier Départ 14 h 00	<i>SAINTE MICHEL L'OBSERVATOIRE – LINCEL</i> <i>Regroupement Parking du Serre 14 h 00</i>	2 h 00 6 kms	200	**	20 kms	Jenny 06 81 06 55 85
Jeudi 19 janvier Départ 13 h 45	<i>LE BOIS DE CREPON – LURS</i>	7 kms	250 m	**	24 kms	Cathy D. 07 86 63 83 31
Jeudi 26 janvier Départ 13 h 45	<i>FONTIENNE – LE TOUR DE LA ROCHE</i> <i>Regroupement Eglise Fontienne 14 h 15</i>	2 h 00 6 kms	200 m	**	22 kms	Jenny 06 81 06 55 85
Jeudi 2 février Départ 13 h 45	<i>LA ROCHE AMERE – VILLENEUVE</i>	2 h 30 7 kms 5	300 m	**	24 kms	Cathy D. 07 86 63 83 31
Jeudi 9 février Départ 14 h 00	<i>LES ROCHES DES MOURRES</i>	6 kms	200 m	**	10 kms	Cathy D. 07 86 63 83 31
Jeudi 16 février Départ 13 h 45	LES MOULINS DE MONTFURON	2 h 00 6 kms	200 m	**	30 kms	Cathy D. 07 86 63 83 31
Jeudi 23 février Départ 14 h 00	LE SENTIER DE L'OBSERVATOIRE <i>Regroupement Place du Serre St Michel 14 h 20</i>	2 h 00 5,6 kms	167 m	**	20 kms	Jacky C. 04 92 75 48 22

Tous les départs se font de MANE, Maison de Produits du Pays  
Pour UN regroupement en route, bien vouloir se tenir à l'endroit indiqué

Sorties réservées aux adhérents, ayant souscrit une licence FFR avec certificat médical.

Pour les non adhérents désirant faire un essai : prière de téléphoner impérativement au plus tard la veille au ☎ 04 92 75 48 22.

Toute sortie peut être annulée par l'animateur, selon conditions météo.

Rappel : Bonnes chaussures de marche, k-way, vêtement chaud – eau – petits en-cas (indispensables)  
Pensez à votre carte vitale, vos médicaments si besoin (aucune automédication ne sera tolérée),

*Caractéristiques de ces balades :*

*Durée maximale = 3 heures*

*Dénivelé maximum = 200 à 250 m*

*Allure modérée*

*Séances destinées à des personnes souhaitant se remettre à une activité sportive ou ayant des problèmes de santé.*

*C'est avec une pratique régulière que vous pourrez augmenter vos capacités.*