

Jour et heure départ Parking Maison de Pays - MANE	NOM DE LA RANDONNEE <i>Sortie à la demi-journée</i>	Longueur	Dénivelé	Trajet (voiture) A/R en kms	Nom de l'animateur et téléphone
Jeudi 7 NOVEMBRE Départ 13 heures 30	SAINT MICHEL L'O. – LA CROIX DU CHENE GROTTE TROGLODITE	5 kms	100 m	32 kms	<i>Irénée</i> 06 64 11 71 65
Jeudi 14 NOVEMBRE Départ 14 heures	BALADE LITTERAIRE - AUTOUR DE MANE – Ouvrage : Avec toi, je ne crains rien (A. Duyck)	5 kms	200 m	0	<i>Jenny</i> 06 81 06 55 85
Jeudi 21 NOVEMBRE Départ 13 heures 30	MANOSQUE – MONT D'ESPELS	6 kms	220 m	40 kms	<i>Irénée</i> 06 64 11 71 65
Jeudi 28 NOVEMBRE Départ 13 heures 30	ST MICHEL L'O. – LE GUE DU RECOLON	7 kms	175 m	32 kms	<i>Jacky</i> 04 92 75 48 22
Jeudi 5 DECEMBRE Départ 13 heures 30	LES POURCELLES	7 kms	240 m	44 KMS	<i>Cathy D.</i> 07 86 63 83 31
Jeudi 12 DECEMBRE Départ 13 heures 30	BALADE LITTERAIRE - LA PLAINE DE MONTLAUX – Ouvrage l'Homme Semence et l'Enfant Don – Jean Darot	5 kms	100 m	48 kms	<i>Jenny</i> 06 81 06 55 85
Jeudi 19 DECEMBRE 12 heures	REPAS NOEL Courrier infos ultérieurement				

PAUSE POUR FETES DE FIN D'ANNEE EN FAMILLE
Inscriptions obligatoires au plus tard le jeudi matin 9 heures

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 FF Randonnée 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.