

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
Judi 8 JANVIER Départ 13 h 30	PIERREVERT – SAINT PATRICE – SAINTE TULLE	6 kms 4	160 m	46 kms	<i>Cathy D.</i> 07 86 63 83 31
Judi 15 JANVIER Départ 13 h 30	LE ROCHER D'ONGLES – SIGRIES	6 kms 3	110 m	26 kms	<i>Cathy D.</i> 07 86 63 83 31
Judi 22 JANVIER Départ 13 h 30	FONTIENNE – LE TOUR DELA ROCHE	7 kms	215 m	22 kms	<i>Christine</i> 06 59 41 12 09
Judi 29 JANVIER Départ 13 h 30	VILLEDIEU – CHAPELLE STE MADELEINE	6 kms 3	200 m	58 kms	<i>Cathy D.</i> 07 86 63 83 31
Judi 5 FEVRIER Départ 13 h 30	BANON – LE GRAND VALLAT Ecomusée	6 kms 5	100 m	48 kms	<i>Cathy D.</i> 07 86 63 83 31
Judi 12 FEVRIER Départ 13 h 30	LES GORGES D'OPPEDETTE	6 kms	350 m	60 kms	<i>Christine</i> 06 59 41 12 09
Judi 19 FEVRIER Départ 13 h 30	MANE – NOTRE DAME DE FOUGERES	7 kms	150 m	0	<i>Cathy D.</i> 07 86 63 83 31
Judi 26 FEVRIER Départ 13 h 30	VILLENEUVE (ancienne route) – LES LACS	6 kms 3	180 m	20 kms	<i>Cathy D.</i> 07 86 63 83 31

NOTA : ce programme n'est pas figé, il peut subir des variations en fonction de la météo et autres aléas

Tous les départs se font de MANE, Maison de Produits du Pays
Possibilité d'un regroupement en route et un seul
Privilégiez le covoiturage
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 (si besoin)
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.