

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 5 MARS Départ 13 H 30	LE TOUR DE LA ROCHE FONTIENNE	6 kms	200 m	22 kms	CHRISTINE 06 59 41 12 09
Jeudi 12 MARS Départ 13 H 30	ENTRE LARGUE ET REILLANNE	7 kms	170 m	31 kms	CATHY D 07 86 63 83 31
Jeudi 19 MARS Départ 13 H 30	LES GORGES D'OPPEDETTE	6 kms	200 m	50 kms	CHRISTINE 06 59 41 12 09
Jeudi 26 MARS Départ 13 H 30	VINON LES RIVES DU VERDON	6,2 kms	50 m	70 kms	CATHY D 07 86 63 83 31
Jeudi 2 AVRIL Départ 13 H 30	BRAS D'ASSE	5 kms	160 m	80 kms	CHRISTINE 06 59 41 12 09
Jeudi 9 AVRIL Départ 13 H 30	ROCHER D'ONGLES	6,3 kms	110 m	26 kms	CATHY D 07 86 63 83 31
Jeudi 16 AVRIL Départ 13 H 30	MONTFURON LES ETANGS	5 kms	200 m	24 kms	CATHY D 07 86 63 83 31
Jeudi 23 AVRIL Départ 13 H 30	CARLUC CURE	6 kms	180 m	40 kms	CATHY D 07 86 63 83 31
Jeudi 30 AVRIL Départ 13 H 30	MANE PONT DES 3 ARCHES	5 kms	150 m	6 kms	CATHY D 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.