

LES DRÔLES EN GROLES

Association Gabinienne de Randonnée Pédestre

Association loi de 1901 - Affiliée à la FFRP - CNSGR - Siren n° 448 097 618



Gagny le 5 septembre 2018

PROGRAMME RANDO-SANTÉ® Premier semestre 2020

**RENDEZ-VOUS au "Lac de Maison Blanche" à 13 H 15
 Avenue de Bretagne à Gagny – Départ 13 h 30**

DATE	LIEU	Ou Directement 14 H sur place
08/01/2020	Rentilly	Parking du parc culturel
22/01/2020	Sortie en car pour Meaux Rdv 12h45	Départ 13h00 Parking rue Louis Antoine de Bougainville à Neuilly-sur-Marne
05/02/2020	Lac de Torcy	Place de la mairie à Noisiel
19/02/2020	Champigny 'Parc du plateau'	781 rue de Bernaü
04/03/2020	Parc de la Poudrerie Sevrans	Au parking de la Poudrerie à Sevrans GPS N 48°56'11" - E 2°33'39"
18/03/2020	Bords de Marne (Gournay Chelle)	Quai Auguste Prévost GPS N 48°51'58" - E 2°35'12"
01/04/2020	Parc du château de Champs	Parking Victor Hugo à Champs sur Marne N 48°51'06.31" E 2°36'13.61"
15/04/2020	Vincennes (école Du Breuil)	Route de la Pyramide
29/04/2020	Forêt de Bondy	Parking de la Renardière à Coubron GPS N 48°54'48" - E 2°33'50"
13/05/2020	Bois de Grâce	Parking Victor Hugo à Champs ou sur l'avenue N 48°51'06.31" E 2°36'13.61"
27/05/2020	Base de loisirs de champs	Parking de la Base
24/06/2020	Parc du Tremblay	Parking N°2 vers restaurant Bodéga (marne)
Animateurs Jean Michel DUCROT et Martine LE BOT		

Les inscriptions seront à faire impérativement 48 heures avant chaque sortie auprès de
 Jean Michel DUCROT 06 88 29 16 25 ou Martine LE BOT 06 45 82 92 82



La Rando Santé® est une pratique adaptée à chacun de vous suivant votre âge, votre santé et votre condition physique. Ces randonnées se déroulent dans un cadre sécurisé et une ambiance conviviale avec des animateurs formés et compétents.

Le concept Rando Santé® est "moins vite, moins loin, moins longtemps". L'allure est modérée et adaptée à la personne du groupe marchant le plus lentement sur de courtes distances et avec peu de dénivelé. Après cette balade, le groupe se retrouve parfois autour d'une pause gourmande.

Un certificat médical de non contre-indication complété par un médecin est à fournir obligatoirement (modèle joint au bulletin d'adhésion).

Si déplacement en voiture des frais de covoiturage de 1,50 € par personne transportée seront à régler au chauffeur.