L'Association des Marcheurs a le plaisir de vous annoncer son label rando santé et vous propose de nouvelles sorties pour le dernier trimestre 2014 selon la devise :

MARCHER … moins vite…..moins loin….moins longtemps……

Ces randonnées de 1h30 à 2 heures sont à allure modérée, de faible dénivelé, encadrées par des personnes Compétentes, autour de Lalinde ou dans le secteur, mais toujours dans la bonne humeur et la convivialité…
Le groupe de randonneurs est limité.

Pour tous renseignements, s'adresser à :

Gérard Doumenge : 06.88.59.73.82 - Michèle Audoubert : 06. 50.04.89.61-
Patrick Brun : 06.87.89.52.16 - Michel Pelé : 06.75.54.32.46

Calendrier d'automne

Dates	Lieu de départ	Caractéristiques	difficulté
Jeudi 11 septembre A 13h45	Départ du parking du pôle santé de Lalinde-Covoiturage	**la boucle de Cause de Clérans** **thème le château**	Rando santé
Jeudi 25 septembre à 13h45	Départ du parking du pôle santé de Lalinde	**Autour de Mauzac** **Départ du bassin de Mauzac** **Le thème Le Port**	Rando santé
Jeudi 08 octobre à13h45	Départ du pôle santé de Lalinde- covoiturage	**Départ de Pressignac** **Le thème visite d'un parc fleuri**	Rando santé
Jeudi 23 octobre à13h45	Départ du pôle santé de Lalinde-Covoiturage -	**sur le Sentier d'interprétation de St Capraise** **le thème visite l'ascenceur à poisson et de l'usine EDF**	Rando santé
Jeudi 13 novembre 13h45	Départ du pôle santé de Lalinde - covoiturage	**Sur le sentier de la Dordogne de Mouleydier à Creysse** **Le thème les pêcheries**	Rando santé
Jeudi 27 novembre 13h45	Départ du pôle santé de Lalinde-Covoiturage	**Sur les côteaux autour de Baneuil** **Le thème :le château**	Rando santé
Jeudi 11 décembre 13h45	Départ du pôle santé de Lalinde-Covoiturage	**Le long de la Couze – départ place du marché.** **Les usines à papier**	Rando santé

Ces Manifestations sont animées par G Doumenge ; Animateur titulaire de la spécialisation rando santé

la régularisation des licences se fera lors de l'Assemblée générale- prévoyez *votre certificat médical-*

Ne pas jeter sur la voie publique - Imprimé par nos soins