



..... MARCHER..... Moins vite..... Moins loin.... Moins longtemps

C'est : SANTÉ et BIEN ÊTRE

DATES	LIEU DE DÉPART	CARACTÉRISTIQUES	DIFFICULTÉ
JEUDI 28/01/2016 ME SALLES- Michèle	Pôle santé 13h30	Autour de BIO	RANDO SANTE 6 KM
JEUDI 04 /02/2016 Patrick	14 H Badefols Place centrale	Sortie de 8 km	Avec les Marcheurs
JEUDI 11/02/2016 Gérard	Pôle santé 13H impératif	PORT STE ET PONCHAT Déplacement en bus Participation 5 €/ personne	RANDO SANTE
JEUDI 25/02/2016 M Claude-	Pôle santé 13 H30	BOUCLE DU CANAL	RANDO SANTE 6 KM
Jeudi 10/03/2016 Maurice - Michèle	Pôle santé 13h30	Autour de Beaumont	Rando santé 6 km
Jeudi 24/03/2016 Marie	RDV 13H30 GARE DE COUZE	LES MAGNACS	Rando DOUCE 6 km
Jeudi 07/04/2016 Gérard	Pôle santé 13h30	VERDON	Rando santé et Première rando du mois avec le club (Cf. calendrier)
Jeudi 21/04/2016 MARIE CLAUDE	Pôle santé 13h30	PRESSIGNAC Place centrale	Rando santé 6 km
Jeudi 05/05/2016 Gérard	Pôle santé 13h30	ST CYBARD départ 13h50 parking EDF et 1 ^{ère} rando du mois du club (Cf.calendrier)	Rando santé

IL EST SOUHAITABLE D'ARRIVER 10 MN AVANT LE DÉPART NOUS PARTONS A L'HEURE PRÉCISE

Un moment de convivialité est proposé à l'issue des randonnées par l'association et l'animateur du jour, vous pouvez vous associer et proposer gâteau ou autre et participer à l'élaboration du « pot de l'amitié »

Pour l'Année 2016, Les Animateurs de «Rando Santé» souhaitent prévoir une sortie citadine tous les 2 mois
Vous êtes sollicités pour proposer de nouveaux circuits et continuer cette expérience dans la joie, la convivialité, l'Amitié....



..... MARCHER..... Moins vite..... Moins loin.... Moins longtemps

C'est : SANTÉ et BIEN ÊTRE

DATES	LIEU DE DÉPART	CARACTÉRISTIQUES	DIFFICULTÉS
Jeudi 12/05/2016 S'inscrire auprès de Michèle 06 50 04 89 61	Départ Pôle Santé : 13h Ouvert à tous Retour prévu : 18h15	SARLAT- Rando dans les alentours Visite guidée à 16h Participation : 5.00€	RANDO sur les coteaux autour de la Cité
Jeudi 19/05/2016 Bruno	Pôle santé 13h30	PAUNAT Parking central	RANDO SANTE
Mardi 24/05/2015 Gérard	Pôle santé 13h30	Les Mardis de la Rando 24	RANDO BIEN ETRE
Jeudi 02/06/2016	Pôle santé 13h30	Rando santé en cours 1 ^{ère} rando du mois du club En cours	RANDO SANTE
Jeudi 16/06/2016 J et N Bragnolo	Pôle santé 13h30	PRIGONRIEUX 14h place de l'église	RANDO SANTE
Dimanche 19/06/2016 Gérard : 07 88 17 11 54	Gare de BERGERAC	BORDEAUX uniquement Sur inscription : 10 participants minimum : Maximum 18 personnes Prix 18.00€ Allé/ Retour	Rando URBAINE
Jeudi 14/07/2016	Pôle santé 13h30	en cours	RANDO SANTE

IL EST SOUHAITABLE D'ARRIVER 10 MN AVANT LE DÉPART NOUS PARTONS A L'HEURE PRÉCISE

Un moment de convivialité est proposé à l'issue des randonnées par l'association et l'animateur du jour, vous pouvez vous associer et proposer gâteau ou autre et participer à l'élaboration du « pot de l'amitié »



Marcheurs
de la Vallée
de la Dordogne