



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

C'est : SANTÉ et BIEN ÊTRE

DATES	LIEU - DÉPART	CARACTÉRISTIQUES	DIFFICULTÉS
Jeudi 12/05/2016 S'inscrire auprès de Michèle Audoubert 06 50 04 89 61	Pôle santé 13h00 Retour prévu 18h15 Ouvert à tous	SARLAT Participation : 5€	RANDO sur les coteaux autour de la Cité Visite guidée : 1h
Jeudi 19/05/2016 Bruno	Pôle santé 13h30	PAUNAT	RANDO SANTÉ
LES MARDIS et JEUDIS de la RANDONNÉE Ouvert à tous..... Pas de difficulté..... À chacun son rythme			
Mardi 24/05/2015 Marie Claude Bach Marie Mazières	Pôle santé 13h30 Parking du Foyer Sauveboeuf 13h50	CDRP 24 - « Les Marcheurs de la Vallée Dordogne » Une très belle Boucle sur le thème du DRAYAUX	RANDO BIEN ÊTRE
Jeudi 09/06/2016 Anne et Fredy Laforgue	Pôle santé 13h30	PRIGONRIEUX 14, place de l'église	RANDO SANTÉ
Dimanche 19/06/2016 Gérard 07 88 17 11 54	Gare BERGERAC Départ : 8h15 Retour : 17h15	BORDEAUX - Sur inscription av. le 15 mai - 10 participants minimum Participation : 18 € A/R/ Pers.	RANDO URBAINE
Jeudi 23/06/2016	Pôle santé 13h30	PRESSIGNAC Place Centrale Village	RANDO SANTÉ
Dimanche 03/07/2016 Inscriptions auprès de Michèle 06 50 04 89 61	Stèle Port de Couze 8H 40	REPAS des ANNIVERSAIRES	RANDO SANTÉ

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

Un moment de convivialité est souvent proposé à la fin de la randonnée par l'association ou par l'animateur du jour, vous pouvez vous y associer et proposer un gâteau ou autre et participer à l'élaboration du « pot de l'amitié ».

Pour 2016, les Animateurs de « Rando Santé », souhaitent prévoir une « Sortie Citadine », tous les 2 mois... et donc... vous solliciter pour les nouveaux de circuits, afin de continuer cette expérience, dans la joie, la convivialité et l'Amitié.