



Rando bien être –Rando santé

« S'adapter toujours au rythme du plus lent, pour aller plus loin,
tous ensemble »

Dates	Lieu de départ LALINDE	Lieu de la sortie	Difficultés et tel de l' animateur
JEUDI 6 SEPTEMBRE Claudette et association Paradg	14h PARKING derrière l'école LALINDE	Rando découverte du patrimoine 6 à 8 km autour de Lalinde	et Présentation d'ateliers pour Séniors (gratuit)
MARDI 25 SEPTEMBRE CDDP TEL N°05.53.53.71.46	PÖLE SANTE Covoiturage 8h30	FETE DEPARTEMENTALE RANDO SANTE 9h30 TRELISSAC	Voir horaires et programme flyer ci-joint 2 randos 4.6km et 10km- pique nique à prévoir- 14h Conférence du Dr Robin
JEUDI 11 OCTOBRE Colette	PÖLE SANTE 13h30	Autour de ST NEXANS 14h église	Rando douce – 6 à 7 km. Annie et Jacky Delpit 06.70.62.97.38
JEUDI 25 OCTOBRE Maurice G -Claudette	PÖLE SANTE 13h30	14 h église de FAUX	Rando douce et santé 6-8 km Maurice G 05.53.24.3.12
JEUDI 15 NOVEMBRE Maurice P - Michèle	PÖLE SANTE 13h30	14h QUEYSSAC	Rando douce et santé 6 à 8 km Maurice P : 06.81.87.83.58.
JEUDI 29 NOVEMBRE Colette G	PÖLE SANTE 13h30	Autour de VARENNES LANQUAIS	Rando douce 6km à 8km Colette G 06.60.42.84.37
JEUDI 13 DECEMBRE Marie Claude B - Michèle	PÖLE SANTE 13h30	AUTOUR DE PRESSIGNAC 14h au parking derrière foyer	Rando Douce-santé 6 à 8 km M Claude B :05.53.61.06.19
JEUDI 10 JANVIER Claudette	PÖLE SANTE 13h30	AUTOUR DE BAYAC	Rando douce et santé 6 à 8 km Claudette G : 06.16.13.12.57
JEUDI 24 JANVIER Colette G	POLE SANTE 13h30	ST CAPRAISE LE LONG DU CANAL	Rando douce et santé 6 à 8 km Co G : 06.60.42.84.37

IL EST SOUHAITABLE D'ARRIVER 10 MN AVANT LE DEPART

Nous partons à 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 . Chaque sortie douce ou santé sera accompagnée par un animateur diplômé- et respectera le rythme de chacun(e)

CONTACTS : AUDOUBERT Michèle : 06 50 04 89 61- Animatrice Rando Santé®
ou **Claudette GRELLETY ou Colette GRELLETY animatrices Rando bien être**

Merci à vous tous de votre coopération

Michèle et le bureau