

Randonnée avec le Club



Descriptif



Cette activité est surtout dédiée à tous les marcheurs même débutants.

Une fois par trimestre, les randonneurs se retrouvent pour des parcours de 2 à 3 heures de marche relativement facile.

Objectifs

- Pratiquer une activité sportive et physique d'endurance
- Se défouler, se dépenser et s'aérer... tout en se promenant
- S'entraîner à la marche et progresser en endurance



Renseignements, inscriptions

Club de l'APEI Sud 92 – 23 rue de Fontenay
92340 Bourg-la-Reine

01 47 02 73 93 - 06 17 45 24 06

club-loisirs@apeisud92.org



Infos pratiques



Jour	Un samedi par mois
Horaires	De 14h30 à 18h environ
Nombre de participants	Minimum 4
Public	Pour tous les marcheurs
Lieu du rendez-vous	Gare de Bourg la Reine
Lieu de l'activité	Bourg-la-Reine et ses environs proches
Pour venir	Bus 388, 172, 192 et RER B : Arrêt « RER Bourg-la-Reine »
Tarif	4 € + inscription annuelle au Club



Un certificat médical d'aptitude est demandé à chaque saison.

A chaque séance, il faut penser à apporter :

- des chaussures de marche confortables
- des vêtements adaptés



- une cape de pluie
- une collation (fruit, barre de céréales)
- une bouteille d'eau



- une carte de transport ou 10 euros



Et regarder la météo !

