

**JANVIER - FEVRIER - MARS 2020****COMMENT PARTICIPER ?**

- Adhérez à AVF - ASNIERES (renseignements et inscriptions aux Permanences - cf fin).

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

- Au Centre administratif et social – 16, place de l'Hôtel de Ville ☎ 01 47 90 85 67
- mardi de 10 h à 12 h et de 15 h à 17 h - mercredi de 10 h à 12 h
- jeudi de 10 h à 12 h et de 15 h à 17 h - vendredi de 10 h à 12 h - samedi de 10 h à 12 h

Montant de la cotisation **46 euros** valable du 01 septembre 2019 au 31 août 2020

- **Certificat médical obligatoire pour tous.**
- Présentez-vous à l'heure précise du rendez-vous *avec la carte d'adhérent.*

ATTENTION

Pensez à vérifier les horaires des trains et à regarder vos mails le samedi

DIMANCHE 5 JANVIER 2020*Animatrice : MARTINE*

Lieu : VAUCRESSON à MAISONS-LAFITTE
Km : 25 **Parcours :** Varié **Allure :** 4/4,5 km/h

Rendez-vous : Gare de Bécon : 8 h 25

Départ du train : 8 h 42 destination St Nom la Bretèche

Billets : Aller : Gare de Bécon – Vaucresson : **3,00 €**
Retour : Maisons-Laffite – Gare d'Asnières : **3,00 €**
⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘

1) DIMANCHE 12 JANVIER 2020*Animateur : REGIS*

Lieu : SAINT-CYR-L'ECOLE à SAINT-CLOUD

Rando détox

Km : 30 **Parcours :** Varié et accidenté **Allure :** Soutenue

Rendez-vous : Gare de Bécon : 7 h 55

Départ du train : 8 h 13

Billets : Aller : Gare de Bécon – Saint-Cyr-l'Ecole : **6,00 €**
Retour : Saint-Cloud – Gare d'Asnières : **4,00 €**
⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘

2) DIMANCHE 12 JANVIER 2020*Animateurs : MARIA & BERNARD*

Lieu : PRESLE à L'ISLE ADAM
Km : 20 **Parcours :** Varié **Allure :** 4 km/h

Rendez-vous : Gare d'Asnières : 8 h 45

Départ du train : 8 h 52 via Ermont

Billets : Aller/Retour : Gare d'Asnières- Presle : **Mobilis zone 3-5**
⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘

DIMANCHE 19 JANVIER 2020*Animatrice : CATHERINE*

Lieu : VILLENES-SUR-SEINE à SAINT-NOM-LA-BRETECHE
Km : 25 **Parcours :** Varié **Allure :** 4/4,5 km/h

Rendez-vous : Gare d'Asnières : 8 h 00

Départ du train : 8 h 14 direction Maisons-Lafitte

Billets : Aller : Gare d'Asnières – Villennes-sur-seine :
Retour : Saint-Nom-la-Breteche – Gare d'Asnières : **Mobilis zone 3-5 : 10 €**
⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘

DIMANCHE 26 JANVIER 2020*Animateur : EMMANUEL*

Lieu : SAINT NOM LA BRETECHE – BOUGIVAL – RUEIL MALMAISON 2 randos en 1
Km : 15 ou 22 **Parcours :** Varié **Allure :** 4 km/h

Rendez-vous : Gare d'Asnières : 8 h 00

Départ du train : 8 h 11 direction Versailles RD, changement La Défense

Billets : Aller : Gare d'Asnières- Saint Nom la Bretèche : **5,45 €**
Retour : Rueil Malmaison – Asnières : **1,95 €**
⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘

NUIT DU 25 JANVIER au 26 JANVIER 2020
85^{ème} PARIS – MANTES **KM : 54**

Renseignements et inscriptions auprès de Martine début janvier 2020

DIMANCHE 2 FEVRIER 2020*Animateurs : MARIA & BERNARD*

Lieu : RANDO CREPES **Parcours à voir suivant la météo**
Km : 20 **Parcours :** Varié **Allure :** 4 km/h

**DIMANCHE 9 FEVRIER 2020***Animatrice : CATHERINE***Lieu :** BEYNES à SAINT-NOM-LA-BRETECHE**Km :** 25 **Parcours :** Varié**Allure :** 4/4,5 km**Rendez-vous :** Gare d'Asnières : 7 h 45

Départ du train : 7 h 57 direction Versailles RD

Billets : Aller : Asnières – Beynes (via La Défense)

Retour : Saint Nom la Bretèche - Asnières : Mobilis zone 3-5 conseillé 10 €

**DIMANCHE 16 FEVRIER 2020***Animatrice : MARTINE***Lieu :** MEULAN à MANTES**Km :** 23 **Parcours :** Varié **Allure :** 4/4,5 km/h**Rendez-vous :** Gare d'Argenteuil : 8 h 15 sur quai du train de 8 h 23 à destination de Mantes-la-Jolie

(pour Argenteuil, train de 7 h 52 à Asnières en direction d'Ermont Eaubonne

7 h 54 à Bois-Colombes ; 7 h 56 à Colombes)

Billets : Aller : Asnières – Meulan via Argenteuil : 6,25 €

Retour : Mantes la Jolie – Asnières via Argenteuil : 8,20 €

**DIMANCHE 23 FEVRIER 2020***Animateur : REGIS***Lieu :** CREPY-EN-VALOIS en boucle GR11B-GR11**Km :** 24 **Parcours :** Varié **Allure :** Rapide**Rendez-vous :** Gare du Nord : 7 h 45 (devant la boulangerie Paul

Train : 8 h 08

Billets : Aller : Paris Nord - Crépy : environ 10 €

Retour : Crépy en Valois – Paris Nord : environ 10 €

**DIMANCHE 1 MARS 2020***Animatrice : CATHERINE***Lieu :** QUENTIN-EN-YVELINES à VERSAILLES**Km :** 25 **Parcours :** Varié **Allure :** 4/4,5 km**Rendez-vous :** Gare d'Asnières : 7 h 45

Départ du train : 7 h 57 direction Versailles RD

Billets : Aller : Asnières – Saint Quentin en Yvelines (via La Défense) : 5,05

Retour : Versailles – Asnières : 2,55 €

**DIMANCHE 8 MARS 2020***Animatrice : MARTINE***Lieu :** SAINT-LEU-LA-FORET à L'ISLE ADAM**Km :** 27 **Parcours :** Varié **Allure :** 4/4,5 km/h**Rendez-vous :** Gare d'Ermont-Eaubonne : 8 h 30 sur quai du train de 8 h 46 en direction de

Persan-Beaumont (avant train de 8 h 07 à Asnières en direction d'Ermont Eaubonne

à 8 h 09 à Bois-Colombes ; 8 h 11 à Colombes ; à 8 h 13 à Argenteuil)

Billets : Aller : Asnières-Saint Leu la forêt via Ermont-Eaubonne : 4,20 €

Retour : L'Isle Adam – Asnières via Ermont-Eaubonne : 6,05 €

**DIMANCHE 15 MARS 2020***Animateur : EMMANUEL***Lieu :** MONTFORT-L'AMAURY à COIGNIERES**Km :** 26 **Parcours :** Varié **Allure :** 4 km/h**Rendez-vous :** Gare Montparnasse : 8 h 30 aux guichets banlieue

Départ du train : 8 h 58 direction Dreux

Billets : Aller : Asnières – Montfort l'Amaury : 8,00 €

Retour : Coignieres/La Verrière/Saint Cloud/Asnières : 6,75 €

**DIMANCHE 22 MARS 2020***Animateur : REGIS***Km :** 30 **Parcours :** Varié**Allure :** 5 km/h**Rendez-vous :** Gare Saint-Lazare : 8 h 00 (devant panneaux banlieue)

Départ du train : 8 h 20

Billets : Aller : Gare Saint Lazare - Bonnières : 10,00 €

Retour : Mantes la Jolie – Gare Saint Lazare : 9,00 €

**DIMANCHE 29 MARS 2020***Animateurs : MARIA & BERNARD***Lieu :** VIARMES en boucle**Km :** 20 **Parcours :** Varié **Allure :** 4 km/h**Rendez-vous :** Gare d'Asnières : 8 h 15

Départ du train : 8 h 22 changement à Ermont Eaubonne

Billets : Aller /Retour : Gare d'Asnières –Viarmes : Mobilis zone 3 à 5