

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

- Adhérer 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 detox**

**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<sup>ème</sup> 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

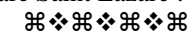
à 8 h 09 à Bois-Colombes ; 8 h 11 à Colombes ; à 8 h 13 à Argenteuil)

**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