



4^{ème} édition

L'Antonienne

rando pour tous

Dimanche 5 avril 2020 au Parc Heller à Antony

Bungy-Pump

Marche
Nordique

RANDOS 13, 20 ou 30 km
libres ou accompagnées

infos et
inscription
sur le site



l-antonienne.fr



à découvrir en chemin :

Parc Heller,
Coulée verte,
Parc de Sceaux,
Parc Henri Sellier,
Bois de Meudon,
Parcs de la Vallée aux loups,
Arboretum de Chatenay
Bois de Verrières
...

Programme

ravitaillement
au Parc Heller
et pendant le
parcours

- 8h30** Départs randonnée 30 km circuit libre
(parcours balisé et carte IGN fournie)
- 9h30** Départs randonnée 20 km, au choix circuit accompagné ou libre (parcours balisé et carte IGN fournie)
- 10h** Séance marche nordique 10 km
- 11h** Initiation marche nordique et bungy pump
- 12h** Animation musicale avec le groupe Dalc'h Mat
- 13h** Départ randonnée 13 km accompagnée
- 14h** Séance marche nordique 12 km
- 15h** Initiation marche nordique et bungy pump
(prêt de bâtons possible pour les initiations)
- 16h30** Animation musicale avec le Jazz Band d'Antony

rendez-vous

Parc Heller - château Saran
20 rue Prosper Legouté - 92160 Antony

inscription

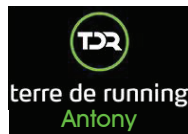
inscriptions sur le site : "l-antoniienne.fr"

- 6€ avant le 20 mars 2020
- 8€ jusqu'au 3 avril 2020
- 10€ sur place



4^{ème} édition

l'Antonienne
rando pour tous



l-antoniienne.fr