



LES ACTIVITÉS PÉDESTRES

LES BALADES

Animées par Pascale DOLBEAU, Françoise POUGHEON et Floriane RICHARD à la découverte d'un quartier de Paris ou de ses environs

DEMI-JOURNÉE, 5 à 7 km de marche

Le RV est à 13h30 à la gare RER de Bourg-la-Reine.

- | | |
|---|-----------|
| - Mercredi 17 janvier 2024: La nouvelle flèche de Notre Dame | Pascale |
| - Jeudi 01 février 2024 : Paris XV | Françoise |
| - Jeudi 07 mars 2024 : Le Plessis Robinson | Floriane |

JOURNÉE ENTIÈRE, 10 km de marche

Pas de programmation ce trimestre

LES RANDONNÉES

Des randonnées, **14 à 16 km de marche**, en Ile-de-France, avec un départ à **9h30** du **parking du parc de château de Sceaux** ; avec équipement adapté et pique-nique. En hiver, ces randonnées sont susceptibles d'être remplacées par des marches dans Paris ou ses environs ; le départ a alors lieu à 9h30 de la gare RER de Bourg-la-Reine.

Bien qu'un certificat médical ne soit pas exigible, il est conseillé de consulter son médecin pour estimer son aptitude à pratiquer cette activité.

Animées par Jacques BERNON , Pascale DOLBEAU, Françoise POUGHEON , Jean-Paul SADOULET et Floriane RICHARD

- | | |
|--|---------------------------|
| - Mercredi 24 janvier 2024 : Fontenay aux Roses, pique-nique amélioré
Exceptionnellement, RV 9H30 gare RER | Pascale |
| - Jeudi 08 février 2024 : Bois de Vincennes
Exceptionnellement RV 9h30 gare RER, 10H30 château de Vincennes ligne 1 | Floriane |
| - Mercredi 20 mars 2024 : La forêt de St Germain en Laye
Exceptionnellement, RV gare 9H30 gare RER | Françoise et
Jean-Paul |

LA MARCHÉ 1h AU PARC DE SCEAUX - ACTIVITÉ RÉGULIÈRE

4 à 5 km dans le parc de Sceaux, tous les mardis et jeudis.
RV à **10h00 sur le parking du château de Sceaux.**
Martine BERNON – Sylvie BERTHOU