



LES ACTIVITÉS PÉDESTRES

LES BALADES

Animées par Pascale DOLBEAU, Geneviève CHAPEL, Françoise POUGHEON, Floriane RICHARD, et Pierre 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 24 avril 2024: Quartier de la Contrescarpe | Françoise |
| - Mercredi 29 mai 2024 : Le parc des impressionnistes à Rueil Malmaison | Pierre |
| - Jeudi 13 juin 2024 : Le long de la Marne | Pascale |

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.

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 3 avril 2024 : Jouy en Josas | Jacques |
| - Lundi 13 au jeudi 16 mai 2024 : Rando de 4 jours à Compiègne (complet) | Pascale |
| - Jeudi 20 juin 2024 : Le bois St Martin
Exceptionnellement, RV 9H30 gare RER | Floriane |

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