

## AVF - Marche du Mardi après-midi avec Christian de La TOUANNE

04 22 08 26 81 ( de préférence aux heures des repas ) ou 06 99 36 92 76 pendant les marches

### Départ : 3 lieux de rendez-vous en fonction de la destination.

14 heures Parking au tout début du boulevard Leader à Cannes ( proximité mer )  
ou 14 heures Parking face au numéro 58 Bd E. Gazagnaire à Cannes  
ou 14 heures Parking du stade Maurice Jeanpierre, le Cannet

Retour : vers 17 h

Covoiturage : 20 Kms AR en moyenne du point de rendez-vous. ( 1 à 3 €)

Dénivelé : 250 mètres maximum, souvent plat ou moins de 100 m.

Durée de la marche : 2 heures environ

Chaussures de marche. Licence FFR ( avec certificat médical ) à prendre à AVF

Programme disponible à AVF.

En cas de mauvais temps, information par courriel le matin du jour J .

---

## Programme MAI 2022

- 3 Mai (2€) Théoule: la piste de la Cadière**  
Rendez-vous à 14 heures au tout début du boulevard Leader  
5 Kms Moyen  
Dénivelé : 200 mètres  
Durée : 2 heures
- 10 mai (2€) Tour du cap d'Antibes ( verre de l'amitié prévu )**  
Rendez-vous à 14 heures. Parking face au numéro  
58 Bd E. Gazagnaire (parking gratuit de gauche)  
6 Kms Difficulté : Moyen (quelques escaliers)  
Dénivelé : 30 mètres  
Durée : 2 heures
- 17 mai Marche libre**
- 24 Mai (2€) Auribeau : Circuit de Peygros**  
Rendez-vous à 14 heures au tout début du boulevard Leader  
6 kms Facile  
Dénivelé 200 mètres  
Durée 2 heures
- 31 Mai (12€) Tour de l'île Sainte Marguerite avec pique-nique.**  
( prévoir un pique-nique léger + 12 € )  
Rendez-vous à 11h45 à l'embarcadère des îles, quai Laubeuf.  
8 Kms Facile
- 2 Juin Assemblée Générale AVF Cannes**