ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES
AVF
SERVICE AU NOUVEL ARRIVANT
Plœmeur

PROGRAMME MARCHE DYNAMIQUE – 2ème TRIMESTRE 2023-2024

3J – Suscinio

Randos du matin

Départ à 9h20 sauf pour les départs de Quéven et de Guidel fixés à 9h25

Distance : 8 à 11 km / marche – Allure : ≈ 5,5 km / h – Durée : de 1h30 à 2h00

Randos de journée

Distance : 18 à 22 km / journée – Allure découverte

Lors des randos de journée, le rendez-vous est fixé à la longère à 8h15 pour préparer le transport, avec un départ à 8h30.

Janvier 2024		
lundi	08	Longère
mardi	09	Guidel plage (pk la Falaise)
jeudi	11	Kernével (pk port)
lundi	15	Le Courégant (pk port)
mardi	**16**	**Rando Tréméven-Mellac (R)**
jeudi	18	Larmor (pk les Algues)
lundi	22	Fort Bloqué (post secours)
mardi	23	Kerroc'h (pk port)
jeudi	25	Le Ter (pk St Mathurin)
lundi	29	Kerguélen (pk éc voile)
mardi	30	Le Loch (pk plage)

Février 2024		
jeudi	01	Plaine Oxygène
lundi	05	Le Courégant (pk port)
mardi	06	Larmor (pk les Algues)
jeudi	08	Kergantic (pK face Kaolins)
lundi	12	Villeneuve Ellé (ctre loisir)
mardi	13	Kernével (pk port)
jeudi	**15**	**Port Louis – Pont du Bonhomme (R)**
lundi	19	Fort Bloqué (post secours)
mardi	20	Chateau du Ter (pk école)
jeudi	22	Kerroc'h (pk port)
VACANCES DU 24/02 au 10/03		

Mars 2024		
lundi	11	Longère
mardi	12	Le Loch (pk plage)
jeudi	14	Larmor (pk les Algues)
lundi	18	Le Courégant (pk port)
mardi	19	Guidel plage (pk la Falaise)
jeudi	**21**	**Rando Kerfany-Moëlan (PN)**
lundi	25	Lomener (pk plage Stôle)
mardi	26	Plaine Oxygène
jeudi	28	Kerguélen (pk éc voile)

ANIMATEURS
Yves Cozien
06 76 46 25 41
Patrick Tascon
06 77 89 20 14
Gilles Chavry
06 22 67 00 98
Florence Le Denmat
06 17 56 38 65
Robert Le Fort
06 09 82 58 26
Bruno Trompette
06 76 47 15 86

3J – Saint Gildas de Rhuys

Les animateurs de la marche dynamique vous souhaitent une Bonne Année 2024

PN : pique nique
R : restaurant

Un transport partagé est organisé en face de Total, rue du Fort Bloqué pour les départs de Fort Bloqué, Le Loch, Guidel Plage, Villeneuve Ellé et Pont Saint Maurice. Rendez-vous 8h50, départ 8h55

- **Règlement intérieur (à consulter à l'Accueil ou sur le site AVF)**
- **Chaque adhérent relève de son assurance personnelle pour tout dommage ou défaillance corporelle résultant de son fait. et non causé par un tiers, et doit vérifier son aptitude médicale.**
- **Les adhérents transportant des personnes dans leur voiture le font sous leur responsabilité.**

Informations

Galettes des Rois, vendredi 09 février
17h45-..., salle Soleil d'Automne
(sous réserve de validation de la salle)