

PROGRAMME MARCHE DYNAMIQUE – 1er TRIMESTRE 2024-2025



Départ à 9h15

Distance : 8 à 11 km / marche – Allure : ≈ 5,0 à 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 transpor partagé, avec un départ à 8h30.

Septembre-Octobre 2024		
lundi	16	Longère
mardi	17	Kernevel (pk port)
jeudi	19	Fort Bloqué
lundi	23	Plaine Oxygène
mardi	24	Kerroch
jeudi	26	Villeneuve Ellé
lundi	30	Le Ter (pk St Mathurin)
mardi	01	Kerguelen
jeudi	03	Kergantic
lundi	07	Le Couregant
mardi	08	Rando Trévignon (pn)
jeudi	10	Le Loch
lundi	14	Château du ter
mardi	15	Kernevel
jeudi	17	Fort Bloqué
VACANCES du 19/10 au 04/11		

Novembre 2024		
lundi	04	Longère
mardi	05	Larmor (pk les Algues)
jeudi	07	Le Loch (pk plage)
lundi	11	Férié
mardi	12	Rando Le Faouet (pn)
jeudi	14	Kerroc'h (pk port)
lundi	18	Kerguelen (pk éc de voile)
mardi	19	Plaine Oxygène
jeudi	21	Guidel plage (pk la Falaise)
lundi	25	Château du Ter (pk école)
mardi	26	Kergantic
jeudi	28	Le Courégant (pk port)

Décembre 2024		
lundi	02	Le Loch (pk plage)
mardi	03	Le Ter (pk St Mathurin)
jeudi	05	Rando Erdeven (R)
lundi	09	Fort Bloqué (post secours)
mardi	10	Larmor (pk les Algues)
jeudi	12	Kerroc'h (pk port)
lundi	16	Kernevel (pk port)
mardi	17	Château du Ter (pk école)
jeudi	19	Le Courégant (pk port)
VACANCES DU 21/12 au 06/01		

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, rendez-vous 8h40, départ 8h45

- 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.

ANIMATEURS
Gilles Chavry
06 22 67 00 98
Patrick Tascon
06 77 89 20 14
Florence Le Denmat
06 17 56 38 65
Robert Le Fort
06 09 82 58 26
Bruno Trompette
06 76 47 15 86
René Briand
06 09 63 26 04