MARCHE 2021/2022

CADRE DE L'ACTIVITE :

Cette activité se déroule dans une ambiance conviviale, et accessible à tous
Elle permet au nouvel arrivant de découvrir les lieux remarquables de la ville
et des alentours tout en établissant des liens amicaux entre les participants.
La participation à l'activité est soumise au respect des règles de sécurité demandées
Par **les animateurs**.

APTITUDES NECESSAIRES

Avoir une bonne condition physique

Niveau	1	être capable de réaliser une marche de 5 / 6 km en 1h30	(environ)
Niveau	2	être capable de réaliser une marche de 6 / 7 km en 1h30	(environ)
Niveau	3	être capable de réaliser une marche de 7 / 8 km en 1h30	(environ)

CONDITIONS MATERIELLES :

Porter des chaussures de marche ou de sport.
Prévoir un vêtement de pluie.

LIEU ET CALENDRIER

Un programme trimestriel est envoyé avec les lieux de rendez-vous aux adhérents
Concernés par e-mail.

Date de début lundi 20 septembre 2021 rendez-vous à la soucoupe à 8h45

Organisation d'une seule sortie à la journée avec pique-nique en fin d'année.

CONTACTS

Pour toutes les questions concernant cette activité

Vous pouvez contacter notre bureau d'accueil pendant les heures d'ouvertures
(Du lundi au jeudi de 14 heures à 16 heures, **sauf pendant les vacances scolaires**)

Carole BELLIOT	***06 24 06 09 10***	***NIVEAU 1***
Marie - Thérèse SERRE	***06 24 30 18 69***	***NIVEAU 2***
Georges MAGRE	***02 40 72 58 11***	***NIVEAU 3***

Pour réussir la mobilité
Agora 1901- 2 bis Avenue Albert de Mun - 44600 SAINT-NAZAIRE
Tél./rép : 02 40 66 30 97
Internet : www.avf-asso.fr – Email : avf.st.nazaire44@gmail.com
Les AVF sont des associations de Loi 1901, reconnues d'intérêt général