

MARCHE 2023/2024

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

Marche : être capable de réaliser une marche de 5 / 6 km en 1h30 (environ)

Marche normale : être capable de réaliser une marche de 6 / 7 km en 1h30-1h45

Marche rapide : être capable de réaliser une marche de 7 / 8 km en 1h30-1h45

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.

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

Chaque animateur définit sa date de reprise en fonction de ses disponibilités a compter du 25 septembre 2023, date de reprise officielle des activités.

Merci de le contacter pour connaître sa date.

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 heures30, **sauf pendant les vacances scolaires**)

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