CALENDRIER DES PROMENADES DU MERCREDI – 2ème trimestre 2024

Certains mercredis après-midi hors vacances scolaires zone B

ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES
AVF
ACCUEIL DU NOUVEL ARRIVANT
Saint-Cyr-sur-Mer

Rendez-vous au lieu fixé **1/4 d'heure avant le départ** pour inscriptions. Un descriptif précis sera communiqué quelques jours avant la marche.

Les inscriptions au groupe se font lors des permanences, salle Félix Paul, le mardi de 14 h à 16 h et le vendredi de 9 h 30 à 11 h 30.

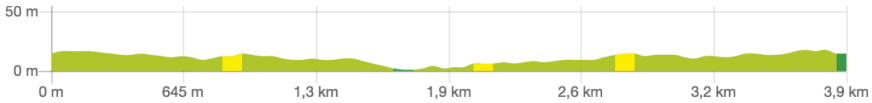
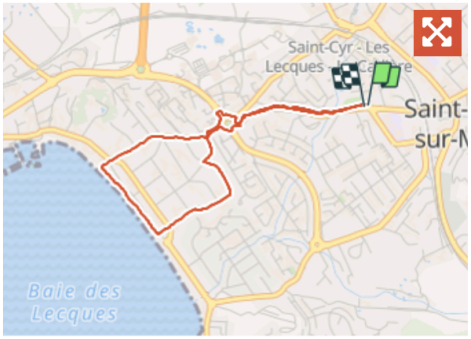
15 MAI | **29 MAI** | **12 JUIN**

UN CERTIFICAT MEDICAL AUTORISANT LA PRATIQUE DE LA MARCHE EST OBLIGATOIRE

Très facile

Votre animatrice principale : **Marie-Hélène**

Le port de chaussures adaptées est **obligatoire.** N'oubliez pas l'eau en quantité suffisante, ainsi qu'une petite trousse de secours et votre Carte d'urgence sanitaire. Les animateurs se réservent, en fonction de la météo, ou pour toute autre raison dont ils n'auraient pas à se justifier, le droit d'annuler ou de modifier le tracé de la marche.

Promenade tranquille de 3,9 km, sans dénivellé. Départ parking Pas de graine, voie douce, allée des Pins, allée des Peupliers, promenade rose et retour parking Pas de graine.

Longueur	Altitude max	Dénivelé positif
3,9 km	17 m	26 m
Km-Effort	**Altitude min**	**Dénivelé négatif**
4,3 km	0 m	25 m