

| | |
|---|---|
| <p>GV Rando Gardanne</p>  |  <p>RANDO SANTE© RANDO BIEN-ÊTRE©</p> |
| <p>DATE</p> | <p>JEUDI 4 Avril 2019</p> |
| <p>LIEU</p> | <p>LE THOLONET Le grand Cabriès</p> |
| <p>DIFFICULTES</p> | <p>Rythme modéré, environ 2h de marche.. Dénivelé de la rando (100m) La rando se déroulera en grande partie sur des pistes.</p> <p>Nous adapterons notre vitesse en fonction des difficultés rencontrées.</p> |
| <p>Rendez Vous</p> | <p>Piscine de Gardanne : 8h45 - départ 9h</p> |
| <p>MATERIEL</p> | <p>Chaussures de marche Prévoir de l'eau</p> |
| <p>CONSIGNES</p> | <p>EN CAS DE PLUIE , l'activité sera remise à une date ultérieure Un courriel sera envoyé la veille au soir.</p> |
| <p>ANIMATEURS</p> | <p>ARIASI Joël 06 87 20 13 19</p> <p>BERIDON Michel : 06 84 35 02 66</p> |

| | |
|---|---|
| <p>GV Rando Gardanne</p>  |  <p>RANDO SANTE© RANDO BIEN-ÊTRE©</p> |
| <p>DATE</p> | <p>JEUDI 4 Avril 2019</p> |
| <p>LIEU</p> | <p>LE THOLONET Le grand Cabriès</p> |
| <p>DIFFICULTES</p> | <p>Rythme modéré, environ 2h de marche.. Dénivelé de la rando (100m) La rando se déroulera en grande partie sur des pistes.</p> <p>Nous adapterons notre vitesse en fonction des difficultés rencontrées.</p> |
| <p>Rendez Vous</p> | <p>Piscine de Gardanne : 8h45- départ 9h</p> |
| <p>MATERIEL</p> | <p>Chaussures de marche Prévoir de l'eau</p> |
| <p>CONSIGNES</p> | <p>EN CAS DE PLUIE , l'activité sera remise à une date ultérieure Un courriel sera envoyé la veille au soir.</p> |
| <p>ANIMATEURS</p> | <p>ARIASI Joël 06 87 20 13 19</p> <p>BERIDON Michel : 06 84 35 02 66</p> |