



Calendrier des " Randos Santé "

2ème Trimestre 2024



**Le club de March'Double
est Labellisé " Rando Santé "
et les animateurs sont certifiés FFRP**



Les "Rando Santé", sont des randos d'une distance de 5/6 km maximum sur un parcours à faible dénivelé et à un rythme adapté.

Les RDV à La Roche Chalais se font au parking place de l'étoile pour un départ en Co-voiturage

Date	RDV La Roche Chalais	RDV Sur Place	Lieux	Km de la Rando	Organisation Animateurs Observations
mardi 2 avril 2024	14h00		La Roche Chalais	6 Km maximum	Daniel - Frencky Jean-Philippe - Jean Luc
mardi 9 avril 2024	14h00		La Roche Chalais	6 Km maximum	Daniel - Frencky Jean-Philippe - Jean Luc
mardi 16 avril 2024	14h00		La Roche Chalais	6 Km maximum	Daniel - Frencky Jean-Philippe - Jean Luc
mardi 23 avril 2024	14h00		La Roche Chalais	6 Km maximum	Daniel - Frencky Jean-Philippe - Jean Luc
mardi 30 avril 2024	14h00		La Roche Chalais	6 Km maximum	Daniel - Frencky Jean-Philippe - Jean Luc
mardi 7 mai 2024	14h00		La Roche Chalais	6 Km maximum	Daniel - Frencky Jean-Philippe - Jean Luc
mardi 14 mai 2024	14h00		La Roche Chalais	6 Km maximum	Daniel - Frencky Jean-Philippe - Jean Luc
mardi 21 mai 2024	14h00		La Roche Chalais	6 Km maximum	Daniel - Frencky Jean-Philippe - Jean Luc
mardi 28 mai 2024	14h00		La Roche Chalais	6 Km maximum	Daniel - Frencky Jean-Philippe - Jean Luc
mardi 4 juin 2024	Séjour Club NAJAC - Aveyron				
mardi 11 juin 2024	14h00		La Roche Chalais	6 Km maximum	Daniel - Frencky Jean-Philippe - Jean Luc
mardi 18 juin 2024	14h00		La Roche Chalais	6 Km maximum	Daniel - Frencky Jean-Philippe - Jean Luc
mardi 25 juin 2024	14h00		La Roche Chalais	6 Km maximum	Daniel - Frencky Jean-Philippe - Jean Luc
Infos	Pour pouvoir tester la Rando Santé, le participant doit présenter avant la première sortie un certificat médical de non contre indication à la pratique de la randonnée datant de moins d'un an.				
Renseignements et contacts : Daniel 06 70 10 55 80 - Jean Luc 06 45 10 01 35 - Jean-Philippe 06 12 52 84 67					

Site Internet :

<https://marchdouble24490.wixsite.com/marchdouble>

Geste Eco Citoyen : Mettre un verre dans son sac de randonnée pour le gouter offert par le club . Merci

Pour ceux qui font du covoiturage , merci de prévoir un sac pour les chaussures sales