

# RANDONNEE DE N OËL

3 DECEMBRE 2013

Après le succès de la Randonnée de la Rentrée, nous vous invitons à revenir fouler les chemins du bord de Marne.

**Participez** à cette nouvelle journée organisée en collaboration avec le Réseau des éducateurs en Activité Physique Adaptée et les animateurs labellisés Sport Santé.



3 allures sont proposées sur 2 trajets :

**Parcours du Bord de Marne** : allure verte (marche promenade), bleue (marche) et rouge (marche modérée)

**Parcours dans les vignes** : parcours noir (marche sportive)

A votre demande, Laurent sera toujours présent avec sa navette.

**Condition de participation : avoir une licence fédérale ou un certificat médical**

Pour profiter pleinement de cette journée, prévoyez :

- chaussures et vêtements adaptés
- appareil de contrôle pour les personnes diabétiques
- le resucrage
- une bouteille d'eau



**Départ de Villiers St Denis à 9h15**

(Covoiturage 8H place Jean Moulin - côté du Palais des Sports)

**Déjeuner en commun** : Pique-nique sorti de vos sacs à dos à **Bonneil**.

La « Randonnée digestive » nous rassemblera tous pour nous retrouver à CHATEAU-THIERRY pour un verre de l'amitié.

Pour l'organisation, merci de vous inscrire par mail [contact@adiammo.org](mailto:contact@adiammo.org) ou par tél. 06.17.05. 47.83,

**dates à retenir** : Randonnées du Printemps le Jeudi 13 MARS 2014 & d'été le Jeudi 19 Juin 2014.

