

AGENDA ASSO - Mars à Juillet 2017

Voici quelques dates à retenir si vous souhaitez nous y retrouver !!

En MARS

- 05 : **Reco UTBDM** à la pépinière du point du jour : 2 départs en rando et marche nordique de 10 et 18 km
Font'rail à Château Thierry : rando sport santé 4 km animée par Sonia + Buvette par Laurent
- 06 : **Reportage sur les activités de l'asso** : RV 09h ancienne piscine de Château Thierry
Marche nordique sport santé avec Sonia et normale avec Laurent, Rando douce avec Corinne, 14h30 gym à Montmirail
- 08 : **Atelier éducation bien être** : Points de saison printemps à Villeneuve sur Bellot 14h/17h
- 19 : Participation à **l'eco trail de Paris** sur 3 parcours au choix 26/20 et 15 km
- 21 : Journée **Rando GTO** sport santé à Château Thierry
- 24 : **Reco Champ'aisne** en nocturne, parcours marche nordique 16 km. RV 19h stade d'Etampes sur Marne

En AVRIL

- 09 : **Reco UTBDM** les parcours du cœur à Jouarre : parcours en rando et marche nordique
- 23 : **Atelier d'éducation au bien-être : INTER SAISON**, suite des points de saison avec information sur « l'esprit » des points et méridiens. 09h/12h Villeneuve sur bellot
- 30 : **UTBDM St cyr sur Morin** : Stand ASSO buvette + massage assis + bol d'air jacquier
Marche du tacot briard 32.8 km / Marche des têtards 11.5 km (nocturne) / Rando du point du jour (32 ou 45 ou 66.5 km), et 1 Marche sport santé 5km. Inscription obligatoire sur le site de l'UTBDM. Bénévoles bienvenus !... nous contacter

...../.....

En MAI

07 : **Atelier d'éducation au bien-être : ETE**, suite des points de saison avec information sur « l'esprit » des points et méridiens. 09h/12h Villeneuve sur Bellot

19 : **Assemblée générale de l'asso** à Villeneuve sur Bellot – 19h45

21 : **Champ'Aisne** à Etampes sur Marne. RV 09h.

Plusieurs Parcours : Marche nordique 16 km non chronométré : 10€ // Parcours rando 12 km : 7€ //

Rando sport santé 4 km (Inscription sur place possible le jour même avec majoration de 3€)

25 au 28 : **Week end rando Vosges** - Inscriptions en cours

En JUIN

04 : Journée de **Formation au massage assis**. Villeneuve sur Bellot. 09/17h30

20 : Journée **Rando GTO** sport santé à Château Thierry

24 : **FETE DE L'ASSO** à Villeneuve sur Bellot **Journée Rando vélo + Barbecue**

2 rythmes/parcours vélo le matin / pique-nique midi / petite rando l'après-midi et barbecue le soir

En JUILLET

7 au 9 : **Week end rando Bivouac** (Vallée petit Morin)

En prévision : parcours des 87 km de l'UTBDM sur 3 jours : 20, 40 et 27 km avec possibilité de participer aux 3 journées de façon globale ou par tronçon. Nous contacter

29 : **Journée Rando canoë à Verdelot.**

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'infos au 06.12.05.86.38 (Isabelle)