

## PLANNING GENERAL DES RANDOS DES LUNDI ET VENDREDI

Du 26 Avril au 17 Juin 2019

**LUNDI : Grande rando**

**VENDREDI : Moyenne rando**

Jour	Dates	Parcours	Lieu de départ de la rando	Co-voiturage	ou RV départ rando à	Transport A/R du Cellier	Animateurs
* V	26-avr	Coulées du Cellier par Launay	Parking Gwen		9 h	10 kms	Gwen/Liliane
L	29-avr	Coulées du Cellier Par Ferry	Parking WT		9 h		Martine/Mie Annick
V	03-mai	La Lhorie	Parking de la Vallée	Les Relandières	9 h	20 kms	Thérèse/Christian
L	06-mai	Les Côteaux de Vallet	Parking du cimetière	Rd Point de Mauves	9 h	70 kms	Mie-Annick/Liliane
J	09-mai	Journée Château-Gonthier	Note suit	Parking WT	8 h	170 kms	
* V	10-mai	La Boire de Mauves	Parking 1er Pont de Mauves en venant de Mauves		9 h	15 kms	Christian/Gwen
L	13-mai	Plan d'eau de St Julien de Concelles	Parking du plan d'eau	Les Relandières	9 h	50 kms	Martine/Mie-Annick
V	17-mai	Coulées de Mauves	Parking Gwen		9 h	10 kms	Gwen/Martine
L	20-mai	Circuit de Mauves	Parking Rond Point de Mauves	Rd Point de Mauves	9 h	15 kms	Alain/Colette
J	23-mai	Journée Parc de Maulevrier	Note suit	Parking WT	8 h	170 kms	
* V	24-mai	La Bimboire à OUDON	Parking de la Vallée	Les Relandières	9 h	20 kms	Liliane/Christian
L	27-mai	Andorre ou contacter Mie Annick	Pour Marche éventuelle		9 h		
V	31-mai	Andorre ou contacter Mie-Annick	Pour Marche éventuelle		9 h		
L	03-juin	Andorre ou contacter Mie-Annick	Pour Marche éventuelle		9 h		
*V	07-juin	Forêt de launay	Parking à gauche Rte de St Mars avant pont de l'autoroute		9 h	10 kms	Gwen/Liliane
*V	14-juin	Circuit Haut de la Chapelle Basse Mer	Parking de la Salle Municipale	Rd Point de Mauves	9 h	30 kms	Mie-Annick/Alain
L	17-juin	Le Marilais	Parking de Notre Dame du Marilais	Parking WT	9 h	60 kms	Liliane/Christiane

\* Marche Aquatique

Co-voiturage conseillé à organiser entre les marcheurs

Ou rendez-vous directement au lieu de départ de la rando. .

En marche nordique, une rando se compose d'une séance d'échauffements, de la marche proprement dite et d'une séance d'étirements.

Transport : Lorsque les distances atteignent 30 km/AR, participation de principe de 2€ par personne transportée pour le chauffeur. Au delà c'est à lui-même de juger.

**CONSIGNES DE SECURITE A RESPECTER : En groupe, on marche TOUS DU MEME COTE**

**Traversée de route : ATTENDRE le groupe et traverser ENSEMBLE**

**L'ANIMATEUR EST RESPONSABLE DE SON GROUPE.  
IL SE RESERVE LE DROIT DE MODIFIER VOIRE D'ANNULER LA RANDO S'IL LE JUGE NECESSAIRE.**

- Alain 06.09.70.56.99 - Gwen 06.82.91.40.11 - Martine 06.12.72.57.59  
Liliane 06.11.03.49.36 - Thérèse 06.52.76.42.64 - Marie-Annick 06.47.45.35.52