

SAISON 2023 - 2024

RANDO DE L'AVANCE

PROPOSE :

Lundi : Rando douce
et marche rapide

Jeudi : Rando classique

Samedi : Marche "Bien-Etre"

Sorties journée et sur plusieurs
Jours en dehors du département

CALENDRIER DES ACTIVITES

Au verso

En 2023/2024 cotisation au club :

Individuelle : **18 €**

Familiale : **32 €**

**Certificat médical autorisant la
pratique de la randonnée
obligatoire pour TOUS**

Départs des randos

R.V. Parking de la Bartère
à **CASTELJALOUX**

13 h 30 d'octobre à mai

8 h 30 en juin, juillet

et septembre

Pas de randonnée en août



RANDO DE L'AVANCE

26, rue Saint Joseph

47700 CASTELJALOUX

<https://randodelavance.jimdofree.com>

courriel : randodelavance@gmx.fr

Présidente : Jacqueline GARDENAL

Port. 06 74 72 30 72



PRATIQUER LA RANDONNÉE PÉDESTRE
C'EST L'OCCASION DE BÉNÉFICIER DE TOUS
LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ
POUR VOTRE SANTÉ,
MAIS AUSSI DE LA CONVIVIALITÉ
AU SEIN DU GROUPE.

DES RANDONNÉES ADAPTÉES À VOTRE ÂGE,
À VOTRE SANTÉ, À VOTRE CONDITION
PHYSIQUE !

A CHACUN SA RANDO !

Chaussures
et bâtons de marche recommandés
Emporter avec vous : des vivres
(pain d'épices, barres, fruits secs,
...), de l'eau,
carte d'adhésion, carte vitale,
médicaments...



Alors enfillez vos chaussures et venez respirer l'air pur !