



Rando Santé du Mardi

Programme du 1er trimestre 2021

Animateur diplômé Rando Santé : Aline - 06 22 27 52 76

Labellisation obtenue le 18.06.2019

Randonnée le mardi matin 1 fois par semaine

Rendez-vous square des cèdres à Vélizy (près de la boulangerie)



Accessible à tous, la randonnée pédestre s'adapte à tous les niveaux physiques, exige peu de matériel et se pratique toute l'année. Son intérêt a été scientifiquement démontré dans de nombreuses pathologies (Hypertension, obésité, maladies cardiovasculaires, diabète, cancer, ...)

		Arrivée 10 mn avant départ			Observations
Date	Destination	Distance (Km)	Heure Départ	Coût du Covoiturage	
05-janv	Etang du Val d'or	entre 3 à 5 km	9h30	1.0 €	
10-janv	Assemblée Générale et Galette salle Renoir au Centre Ravel				Attention dimanche
12-janv	Le parc et les chevaux de Marly	entre 3 à 5 km	9h30	1.5 €	
19-janv	Parc du château de Versailles	entre 3 à 5 km	9h30	0.5 €	
26-janv	Forêt de St Apolline	entre 3 à 5 km	9h30	2.0 €	
02-févr	Le moulin d'Ors et lavoir Chateaufort	entre 3 à 5 km	9h30	1.0 €	
09-févr	Rigole et Forêt de Villiers le Bâcle	entre 3 à 5 km	9h30	1.0 €	
16-févr	Vacances Aline	entre 3 à 5 km	9h30		
23-févr	Ballade en Forêt Les Vaux de Cernay	entre 3 à 5 km	9h30	2.0 €	
02-mars	Le bassin de l'hermanderie Elancourt	entre 3 à 5 km	9h30	2.0 €	
09-mars	Séjour Raquettes du 07 au 13 Mars 2021	entre 3 à 5 km	9h30		Séjour Raquettes
16-mars	Hameau de Romainville Magny-les-Hameaux	entre 3 à 5 km	9h30	2.0 €	
23-mars	Forêt de la madeleine	entre 3 à 5 km	9h30	1.5 €	
30-mars	Le bassin de la clef de St Pierre	entre 3 à 5 km	9h30	2.0 €	
Vacances Scolaires					

Chlorophylle 78
randonnée pédestre