



# Rando Santé du Mardi

## Programme du 4ème trimestre 2020

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, ...)

Date	Destination	Arrivée 10 mn avant départ			Observations
		Distance (Km)	Heure Départ	Coût du Covoiturage	
15-sept	Etang des Noës	entre 3 à 5 km	9h30	2.0 €	Prévoir pique-nique
22-sept	Bassin de la courance Maurepas	entre 3 à 5 km	9h30	2.0 €	
29-sept	La Forêt de Verrières-le-Buisson	entre 3 à 5 km	9h30	1.0 €	
06-oct	Bassin de la Boissière	entre 3 à 5 km	9h30	2.0 €	
13-oct	Arboretum de la vallée au loup	entre 3 à 5 km	9h30	1.0 €	
20-oct	Poigny la Forêt cueillette des champignons	entre 3 à 5 km	9h30	3.0 €	
27-oct	Bassin de la cranne Plaisir	entre 3 à 5 km	9h30	2.0 €	
03-nov	Le moulin d'Ors et lavoir Chateaufort	entre 3 à 5 km	9h30	1.0 €	
10-nov	Etang du Val d'or	entre 3 à 5 km	9h30	1.0 €	
17-nov	Le parc et les chevaux de Marly	entre 3 à 5 km	9h30	1.5 €	
19-nov	Les Etangs de St Quentin et ensuite dégustation de Beaujolais	entre 3 à 5 km	9h30	1.5 €	<b>Attention Jeudi</b>
24-nov	La Croix Pater	entre 3 à 5 km	9h30	3.0 €	
29-nov	Janvry les marchés de Noël	entre 3 à 5 km	9h00	2.5 €	<b>Attention Dimanche</b>
01-déc	la ferme du Manet	entre 3 à 5 km	9h30	1.5 €	
06-déc	Assemblée Générale		10H30		Salle Renoir à Ravel
08-déc	Un tour au Haras de Jardy par Marnes la coquette	entre 3 à 5 km	9h30	1.5 €	
12-déc	Paris Illumination animateur Alain (Prévoir tickets)	6 km	16h	Tickets	<b>Attention Samedi</b>
15-déc	Forêt de St Apolline	entre 3 à 5 km	9h30	2.0 €	



**Vacances Scolaires**