

Rando Pour La Santé du Mardi

Programme de SEPT à DEC 2025

Animateur diplômé Formation Santé = Aline: 06 22 27 52 76, Michèle: 06 80 67 11 39

Animateur diplômé Formation Santé= Sylvain: 06 26 25 33 81, Sylvie: 06 58 39 48 97

Animateur diplômé Marche Nordique et Santé = Didier



Labellisation obtenue le 18. 06. 2019

Randonnée le mardi matin 1 fois par semaine

Rendez-vous 9H 15 square des cèdres à Vélizy (près de la boulangerie Aubin)

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 15 mn avant départ



Date	Destination	Distance (Km)	Heure Départ	Coût du Covoiturage	Observations
07-sept	Fête des Associations	entre 3 à 5 km	9h45	Dimanche	Rando découverte - départ devant stand
09-sept	Magny les Hameaux	entre 3 à 5 km	9h30	2,0 €	
16-sept	Montigny le Bretonneux	entre 3 à 5 km	9h30	2,0 €	+ Marche Nordique Santé Didier
23-sept	Maurepas les Rigoles Royales	entre 3 à 5 km	9h30	2,0 €	
30-sept	Verrieres le Buisson	entre 3 à 5 km	9h30	1,0 €	+ Marche Nordique Santé Didier
07-oct	Dampierre en yvelines	entre 3 à 5 km	9h30	2,0 €	Journée Santé prévoir pique-nique
09-oct	Promenade Plantée - Bibliothèque F. Mitterrand et Restau La Felicità		8h30		Attention Jeudi - Proposé par Alain
12-oct	Rando Challenge Saint-Arnoult-en-Yvelines				Attention dimanche
14-oct	Gif sur Yvette	entre 3 à 5 km	9h30	2,0 €	
21-oct	Repos des animateurs	entre 3 à 5 km	9h30		
28-oct	Repos des animateurs	entre 3 à 5 km	9h30		
04-nov	Villiers le Bâcle	entre 3 à 5 km	9h30	1,0 €	+ Marche Nordique Santé Didier
11-nov	Pas de Rando	entre 3 à 5 km	9h30		
16-nov	Assemblée Générale Salle Ariane	entre 3 à 5 km	11H		Attention dimanche
18-nov	Bois d'Arcy	entre 3 à 5 km	9h30	1,0 €	+ Marche Nordique Santé Didier
25-nov	Châtillon Bagneux	entre 3 à 5 km	9H30		2Tickets AR Tram T6
02-déc	Maurepas	entre 3 à 5 km	9H30	2,0 €	+ Marche Nordique Santé Didier
09-déc	Antony	entre 3 à 5 km	9h30	2,0 €	
16-déc	Guyancourt	entre 3 à 5 km	9h30	1,0 €	+ Marche Nordique Santé Didier
18-déc	Noël à Paris				Attention Jeudi - Proposé par Alain - Précisions à venir

Vacances Scolaires

La destination des randonnées peut être modifiée selon la météo