



Les Marcheurs de Cornouaille Quimper

PROGRAMME DES RANDONNEES SANTE DU 1er TRIMESTRE 2019

CONTACTS :

- Club : 06 48 95 99 88
- Animatrice rando santé : Lucie LUDWICZAK - 06 69 49 47 11

DEPART A 13H30 PARKING DE LA CROIX DES GARDIENS (Av. du Loc'h) OU A 14H00 SUR LE LIEU DE DEPART DE LA RANDONNEE. SE PRESENTER 10 mn AVANT.

LES LIEUX DE RANDONNEE SONT DONNES A TITRE INDICATIF (ils peuvent être changés en fonction des conditions météo). Si vous voulez nous retrouver directement sur le lieu de départ de la randonnée, contactez-nous pour vous faire confirmer le lieu de la randonnée.

NOS RANDONNEES SONT ACCOMPAGNEES D'UNE ANIMATRICE AYANT UNE FORMATION SPECIALISEE RANDONNEE SANTE (Lucie Ludwiczak) ET DE UN OU PLUSIEURS AUTRES ANIMATEURS.

N'OUBLIEZ PAS DE VOUS MUNIR SUIVANT LE TEMPS D'UN VETEMENT DE PLUIE, DE LUNETTES DE SOLEIL ET D'UN CHAPEAU. DANS VOTRE SAC PRENEZ DE L'EAU ET UN ENCAS. SI NECESSAIRE N'OUBLIEZ PAS VOS MEDICAMENTS.

DATE	RANDONNEE (environ 4 km)
Jeudi 10 Janvier	Quimper - Le chemin du halage. Départ du stade Nicolas Kervahut - Co-animateurs : Chantal Mortier et André Bagot. Covoiturage : 1 Euro
Jeudi 24 Janvier	Lestonan - L'arboretum. Départ du parking de Kerho. Co-animateurs : Aude Corazza et Christian Michel. Covoiturage : 1 Euro
Jeudi 7 Février	Quimper - Le Corniguel. Départ du port du Corniguel. Co-animateurs : Anne-Marie Le Nours et Chantal Mortier. Covoiturage : 1 Euro
Jeudi 21 Février	Pluguffan. Départ du parking du cimetière. Co-animateurs : Bernadette Daoulas, Pierre Le Pape et Marcel Masson. Covoiturage : 1,20 Euro
Jeudi 7 mars	Bénodet - Départ du parking de Carrefour Market. Co-animateurs : Antoinette Quintn et Michèle Palazot. Covoiturage : 1,90 Euro
Jeudi 21 mars	L'Ile Tudy - Départ de la plage du Teven. Co-animateurs : Bernadette Daoulas, Pierre Le Pape et Michèle Palazot. Covoiturage : 2,20 Euro