

# RANDONNÉE BIEN-ÊTRE



**Notre objectif** est de nous remettre en mouvement, de sortir de chez nous, ceci dans un esprit de convivialité. Ces sorties se feront, soit autour de Teyran, soit, dans un rayon de 10 km au nord de notre ville. Pour certaines d'entre elles, le covoiturage est à prévoir (maximum une dizaine de km).

## **Fonctionnement :**

Sorties le mardi matin, une journée complète par trimestre.

Longueur de 8 à 10 km avec peu de dénivelé.

Durée prévue : 2 / 3 heures.

L'heure de départ sera fonction de la saison, entre 9h30 en hiver et 8h en mai/juin.

## **Précautions :**

Les chemins de garrigue peuvent être caillouteux, de bonnes chaussures sont nécessaires. Ne pas oublier de prendre de l'eau, même en hiver. Si vous craignez la « fringale » : quelques fruits secs ou une barre chocolatée feront l'affaire.

**Activité encadrée** par deux bénévoles randonneurs expérimentés.

**Public:** Adultes

**Animateurs:** Chantal Pialot et Armand Remy

**Lieu:** Autour de Teyran / dans un rayon de 10 km au nord du village.

**Horaire:** Mardi 9h30 en hiver, 8h 00 en mai/.juin

**Tarif:** 10 € par an + adhésion MJC