

RANDONNÉE BIEN-ÊTRE



Randonnée bien-être

A partir du **mardi 09 janvier 2018**

La MJC propose :

une randonnée santé et conviviale

8km tous les mardis matins à 9h30

Encadrée par deux bénévoles expérimentés

Pour les INSCRIPTIONS (adhésion + 5€/an) ou renseignements contactez la MJC de Teyran

**MJC DE TEYRAN au 04 67 70 70 80
Chemin des sports—salle camp de Liouze—34820 TEYRAN**

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.

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: 5 € par an + adhésion MJC