

Fonctionnement Eté 2019

Nous proposerons à partir de Lundi 8 juillet une sortie par semaine du côté malouin de la Rance.

Le départ de l'hippodrome se fera à **8h30** pour se rendre le :

8 juillet, à St Suliac (base nautique),

le 15 à Château Richeux,

le 22 à la mairie du Tronchet, forêt du Mesnil

le 29, au Verger, parking des Dôles (celui du haut)

Si certains marcheurs veulent emmener leur pique-nique pour prolonger la sortie, n'hésitez pas.

Pour le mois d'août, les lieux de départs n'ont pas été fixés mais auront lieu tous les lundis du mois ainsi que le 2 et 9 septembre. Les lieux de départ vous seront communiqués courant juillet.

De son côté de l'eau, Jean Pierre, en fonction de ses disponibilités, pense encadrer des sorties le mercredi matin. Les personnes intéressées doivent prendre contact avec lui pour le fonctionnement.

Dates à Retenir

Samedi 7 septembre : Village des Associations à Marville, Saint Malo. 10 à 18h

Nous serons présents avec les associations sportives dans la salle d'athlétisme

Si vous passez, ce sera l'occasion de se réinscrire. Les modalités de réinscription sont identiques : Licence Fédérale, adhésion association et certificat médical dont la validité est toujours de 3 ans mais qui suppose que vous ayez répondu non aux rubriques du questionnaire santé, que vous trouverez sur le site (inutile d'en faire un tirage pour nous le remettre, votre engagement est moral).

Nous vous conseillons cependant, au cours d'une visite chez votre médecin, de lui demander s'il ne voit pas de contre indication à l'activité.

Lundi 9 septembre : Dernière sortie du calendrier de l'été. Nous proposerons cette semaine là des initiations aux nouveaux marcheurs les lundi, mercredi et samedi.

Vendredi 13 septembre : Salle du Grand Domaine, près de La Briantais, 18h00

Assemblée Générale, suivie du traditionnel pot et partage des spécialités de chacun

Lundi 16 Septembre : Première randonnée du fonctionnement habituel pour la saison 2019-2020, toujours sur la base de 3 sorties semaine, le lundi après midi, mercredi matin et samedi matin.

Pas de sortie le mercredi après midi pendant la période des initiations.

Mercredi 19, Sortie à la journée, nous proposerons une sortie mise en jambe