



Programme « **Rando Santé®** » de l'U.R.C.C
3^e Trimestre 2019
Moins loin, moins vite, moins longtemps

Les personnes intéressées par une rando-santé s'inscrivent au plus tard le samedi matin également pour le mardi auprès de : **André Lagrange au 06 28 13 77 95** ou **Claudine Maréchal 06 18 02 03 53**

- **Rendez-vous au départ de la randonnée : à 13h45, départ à 14h.**
- **EN CAS DE CANICULE PREVUE, la randonnée se fera le matin**

Les parcours sont de 5 à 6 Km. L'allure est de 3 à 4 Km/h, et s'établit suivant les capacités des présents. Il est recommandé de porter des chaussures sportives à semelles crantées, non glissantes.

EN CAS d'ALERTE METEO, la randonnée est annulée

Prière de se munir d'un gobelet, d'une bouteille d'eau, et de la prescription médicale de vos médicaments à porter sur soi (obligatoire)

Jour	Date	Mois	Commune	Nom du parking	Heure du R.V.
Mardi	2	Juillet	Chantilly	Gymnase des Bourgognes	13h45
Samedi	6	Juillet	Fleurines	Stade	13h45
Mardi	9	Juillet	Apremont	Allée de Creil	13h45
Samedi	13	Juillet	Vineuil St. Firmin	De l'Ancienne Gare	13h45
Mardi	3	Septembre	Chantilly	Rond point des Aigles	13h45
Samedi	7	Septembre	Trumilly	De l'église	13h45
Mardi	10	Septembre	Avilly	Du Tir à l'Arc	13h45
Samedi	14	Septembre	Pas de Rando	Journée de la Forêt 'Oise	
Mardi	17	Septembre	Montataire	Parking des Magasins Leclerc	13h45
Samedi	21	Septembre	Gouvieux	Rue des Repas	13h45
Mardi	24	Septembre	Avilly	Du Tir à l'Arc	13h45
Samedi	28	Septembre	Saint Leu d'Esserent	De la Gare	13h45

La randonnée peut être annulée s'il n'y a qu'une seule personne inscrite. Cette personne sera prévenue le lundi soir ou le vendredi soir 20 heures dernier délai.

Un changement de date pourrait être opéré au cas où un animateur manquerait pour une des 3 causes suivantes : stage, réunion ou maladie.

Dans la mesure du possible nous compenserons par une autre date.

Prière de laisser vos coordonnées à chaque animateur, avec nos remerciements.

Cordialement MARECHAL Claudine