

Programme « **Rando Santé®** » de l'U.R.C.C.  
Du mois septembre 2021  
Moins loin, moins vite et moins longtemps

SUR INSCRIPTION OBLIGATOIRE

**Rendez-vous au départ de la randonnée : Le mardi et samedi à 13h45 pour un départ à 14h**

Les parcours sont de 5 à 7 Km, l'allure est de 3 à 4 Km/h, et s'établit suivant les capacités des participants présents

Il est recommandé de porter des chaussures sportives à semelles crantées, non glissantes.

D'emporter une bouteille d'eau + un en-cas ---1gobelet

**EN CAS d'ALERTE METEO, la randonnée est annulée**

Prière de se munir de la prescription médicale de vos médicaments à porter sur soi (obligatoire) ne sera lu que par le service médical ; le numéro d'une personne à prévenir en cas de problème--- LICENCE obligatoire dans le sac à dos

Jour	Date	Mois	Commune	Nom du parking	Heure du R.V.
Samedi	4	Septembre	Cinqueux	Parking de la Pharmacie	13h45
Mardi	7	Septembre	Saint Leu	Parking de la Gare	13h45
Samedi	11	Septembre	Apremont	Parking de l'Allée de Creil	13h45
Mardi	14	Septembre	Montataire	Parking du Magasin Leclerc	13h45
Samedi	18	Septembre	Senlis	Parking du Palais de Justice	13h45
Mardi	21	Septembre	Verneuil	Parking du Cimetière	13h45
Samedi	25	Septembre	A.G. AFD	Pas de Rando Santé®	
Mardi	28	Septembre	Chantilly	Parking TOUDOUZE	13h45

Un calendrier est établi, mais c'est l'invite qui confirme la sortie et le R V.

Un changement pourrait être opéré au cas où un animateur manquerait pour les 4 causes suivantes : stage, réunion, maladie ou intempérie  
Consultez votre ordinateur entre 11h et 12h en cas d'annulation et d'y répondre afin de nous faire savoir que vous avez eu le message.

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

Cordialement MARECHAL Claudine