



Les bienfaits de la Randonnée

*Gouter à la découverte
Entretenir les muscles
Libérer la respiration
Fortifier le cerveau
Eveiller les sens
Redonner le moral
Le plaisir de la rencontre*

Pour tout renseignement :

M. Patrick Deschamps
Association **Randonnées Bourgeronnes**
Siège Social : 454 Chemin du Vivier
27670 BOSROUMOIS

Contact : 0645681689

Courriel : rando.27.bosroumois@orange.fr

Site internet : <https://rando-bourgeronnes.fr>

Le club RANDONNEES BOURGERONNES à BOSROUMOIS - 27670

Vous propose - Des Randonnées toute l'année - Lieu d'activité et horaires.

Le lieu d'activité : ~~Départ parking Auchan à Bosroumois.~~ Voir le lieu de départ suivant le parcours de l'animateur - Pas de covoiturage Pandémie Covid-19

Les horaires :

DIMANCHE : Le premier et troisième dimanche **MATIN** de chaque mois, départ à 9 h précises.
Rando de niveau 2

- **Sauf** : Juillet & Août, le premier dimanche de chaque mois départ 9 h précises

LUNDI : Tous les lundis **APRES-MIDI** de l'année, départ à 13h45 précises. **Circuit de 12 Km (plus ou moins 2 Km)** avec un dénivelé de 100 à 300 mètres ou plus (suivant un temps très beau), avec une vitesse de déplacement de **4,25 à 4,5 Km/Heure. Rando de Niveau 2.**

- **Sauf** : Juillet & Août, le **Matin** départ à 8h45 précises.

MARDI : Les trois premiers mardis **APRES-MIDI** de chaque mois, départ à 13h45 précises. **Une randonnée DOUCE de 8 à 9 Km FACILE**, très peu de dénivelé moins de 50 mètres, une vitesse de déplacement de **3 à 3,5Km/Heure. Rando de Niveau 1.**

- **Sauf** : Juillet/ Août, premier et troisième mardi, le **Matin**, départ à 8h45 précises

SEJOURS : Trois séjours sur des périodes : de trois à quatre jours, et une semaine en étoile.

5 Randonnées à la Journée :

Départ à 8 h45 parking Auchan à Bosroumois. Le **Dimanche** ou le **Lundi**.