



Les bienfaits de la Randonnée Pédestre.

De la Marche Nordique.

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 : *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 heures précises. **Rando de niveau 2**

LUNDI : Tous les lundis **APRES-MIDI** de l'année, départ à 14 heures précises. Circuit de 12 Km (*plus ou moins 2 Km*) avec un dénivelé de 100 à 300 mètres ou plus, avec une vitesse de déplacement de 4,25 à 4,75 Km/Heure. **Rando de Niveau 2.**

MARDI : Les trois premiers mardis **APRES-MIDI** de chaque mois, départ à 14 heures 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.**

A partir de Novembre 2021 :

Section Marche Nordique - Le premier et troisième **VENDREDI** de chaque mois : **de 9 h à 11 Heures**, lieu de départ suivant l'animateur. Parcours de 7 à 9 Km. Vitesse de déplacement de 4,75 Km/h à 6 Km/Heure.

