

Association **Randonnées Bourgeronnes**
Siège Social : 454 Chemin du Vivier
27670 BOSROUMOIS



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 : La Présidente

Mme Dutheil Marie Christine

Contact : **0698159443**

Courriel : **rando27bosroumois@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 horaire.

(Avant de partir consulter le Site internet en cas d'annulation, cause météo, ou absence Animateur)

Lieu d'activité : *Lieu de départ suivant le parcours de l'animateur – (Pas de covoiturage*

Pandémie Covid-19).

La Randonnée Pédestre : Les horaires :

DIMANCHE : Le premier et troisième dimanches **MATIN** de chaque mois, départ à 9 heure précise. **Rando de niveau 2**

LUNDI : Tous les lundis **APRES-MIDI** de l'année, départ à 14 heure précise. Circuit de 12 Km (*plus ou moins 2 Km*) avec un dénivelé de 100 à 300 mètres environ, 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 heure précise. Une randonnée **DOUCE** de 7 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.**



La Marche Nordique :

Tous les **VENDREDIS** matin de l'année pour un départ à 9 Heure précise, lieu de départ suivant l'animateur. Parcours de 8 à 9 Km (*Plus + ou moins - 1Km*). Vitesse de déplacement de 4,75Km/h à 6 Km/Heure, durée de 9 h à 11h15.