

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 : **06 98 15 94 43**

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 en cas de Pandémie Covid-19 ou autres).*

La Randonnée Pédestre : Les horaires :

DIMANCHE : Le premier et le troisième, le **MATIN** de chaque mois, départ à 9 heures 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 14 heures précises. 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 - Sauf : Juillet & Août, le Matin départ à 8h45 précises.**

MARDI : Les trois premiers mardis **APRES-MIDI** de chaque mois, départ à 14 heures précises. 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 - Sauf : Juillet/ Août, premier et troisième mardi, le Matin, départ à 8h45 précises**



La Marche Nordique :

Tous les **VENDREDIS** matin de l'année pour un départ à 8h50 Heures précises, 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/h, durée de 8h50 h à 11h15.

(Mise à jour le 20/11/2022).