



**Gym Marche
du Born**

**Prévoir les bâtons pour une aide
conséquente et moins de fatigue.
Ainsi que suffisamment d'eau pour
une bonne hydratation.**

PLANNING RANDONNEES SEPTEMBRE 2023

Lundi 4 septembre – Lac de Parentis – 9 kms- difficulté : facile

Départ : 8h 45 de Parentis

Départ randonnée : 9 h Parking du Port après le mini-golf à droite

Animateur : Christian Pouly

Organisateur : Martine Pouly

Lundi 11 septembre – LUE – 9 kms – difficulté : facile

Départ : 8h 45 de Parentis

Départ randonnée : 9 h parking Château d'eau de LUE

Animateur :

Organisateur : Claude Parentin

Lundi 18 septembre – MIOS POULET – 9 kms – difficulté : facile

Départ : 8h 45 de Parentis

covoiturage tarif 20€ par voiture

Départ randonnée : 9 h15 parking à droite après Poulets

Retour aux voitures et PDL – déjeuner pour ceux qui le souhaitent aux poulets 15€
(plat, dessert, vin) Animatrice : Ginou

Organisateur : Erick Boufini

**Mercredi 20 au vendredi 22 septembre : Sortie ARTOUSTE + marche du jeudi lac
d'AYOUS – 16 kms – assez difficile départ 7h parking de superU pour co-voiturage**

Lundi 25 septembre – LAGUNE DE COTON – 8 kms – Facile

Départ : 8h 45 de Parentis

Départ randonnée : 9h parking rte de Loubios citerne eau n° 46

Animateur : Patrick Remazeilles

Organisateur : Christine Remazeilles

Rendez-vous départ parking route du stade près de la mairie de Parentis

**ATTENTION aux heures de départ donc venir 15 mn avant, minimum, afin
d'échanger, se préparer et faire le pointage. Merci de Respecter les animateurs et
les consignes fournies pour un bon déroulement de nos randonnées.**

C. Pouly : 06 43 28 56 27

G. Ruffé : 06 11 74 93 23

P. Remazeilles : 06 80 01 94 52

B. Husson : 06 47 73 89 48

Y. Etienne : 06 33 41 19 54

M. Damestoy : 07 82 77 87 38

A. Vignolles : 06 11 07 43 22

S. Robert : 06 78 78 83 09

C. Sarrazin : 07 63 97 64 16

J. Bonneau : 06 28 28 72 70