



**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 DECEMBRE 2023**

**Lundi 4 décembre** – Liposthey – environ 9 kms    difficulté : facile

Départ : 8h 30 de Parentis

Départ randonnée : 9 h 00 Parking du foyer rural (au stop après entrée autoroute prendre à droite et à environ 500m sur la gauche)

Animateur : Michel Damestoy

Organisateur : Michel Damestoy

**Lundi 11 décembre** – Esleys – environ 9 kms – difficulté : facile

Départ : 8h45 de Parentis

Départ randonnée : 9 h parking à gauche juste après la patte d'oie Gastes Pontenx en face de l'ancien resto route de Pontenx.

Animatrice : Yannick Etienne

Organisateur : Maurice Etienne

**Jeudi 14 décembre - Sortie Bus Espelette (randonnée ou visites)- Dancharia (repas et ventas)**

**Départ de Parentis à 7 h parking de Weldom**

**Animatrices : Ginou et Yannick Etienne**

**Organisateurs : Erick Bouffini Maurice Etienne**

**Lundi 18 décembre** – Ychoux environ 9 kms – difficulté : facile

Départ : 8h 45 de Parentis

Départ randonnée : 9 h parking du petit lac

Animatrice : Ginou Ruffé

Organisatrice : Ginou Ruffé

**Fin des activités randonnées pour 2023**

**et reprise le lundi 8 janvier 2024**

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

**ATTENTION aux heures de départ donc venir 15 mn avant, minimum, afin d'échanger.  
Le pointage sera fait avant de commencer la randonnée. Merci de Respecter les animateurs  
et les consignes fournies pour un bon déroulement.**

**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. Bonneu : 06 28 28 72 70**

**C. Parentin : 07 81 64 84 38**

**C. Royal : 06 75 34 97 71**