

PLANNING DES RANDONNEES

CLUB CŒUR & SANTE



PROGRAMME DE FEVRIER

Vendredi 02 février 2018 **Rando tonique- 15 participants**

BORMES LES MIMOSAS Circuit : *Le Village, ND de Constance, Le Château.*

- Distance : 6,6 km Dénivelé : 170 m Durée : 3h15 Terrain facile sur piste forestière
- Rendez-vous à 13h30 : Parking St-François (200 places) à Bormes les Mimosas - Village
- Départ de la randonnée : 13 h 45

Lundi 12 février 2018 **Rando Facile pour tous - 15 participants**

LA LONDE LA Garenne De la Pascalette au port Miramar par la promenade de la Garenne A/R

- Distance : 6 km Dénivelé : 0 m Durée : 3h00 Terrain : piste et route
- Rendez-vous à 13 h 30 :
 - A la sortie de Hyères, rouler environ 6 km sur la N 98 (en direction de Bormes)
 - après la station essence BP, au rond-point, prendre la 1^{ère} sortie (LA LONDE)
 - au 2^{ème} rond-point prendre la 2^{ème} sortie (Le Port Les Plages) et à 200 m, après le virage à angle droit, se garer sur le bord droit de la route.
- Départ de la randonnée : 13 h 45

Jeudi 22 février 2018 **Rando tonique - 15 participants avec de bonnes chaussures de marche**

HYERES Circuit sur la crête des Maurettes jusqu'à ND du Fenouillet A/R

- Distance : 6 km Dénivelé : 180 m Durée : 3h00 Terrain : sentier forestier, piste et route
- Rendez-vous à 13 h 30 : Terre-plein en haut de la montée de Noailles, sous le Château
- Départ de la randonnée : 13 h 45

Informations données à titre indicatif et susceptibles de modifications en fonction des conditions météorologiques et de la disponibilité des animateurs.

- Pour chacune des randonnées, prévoir :
 - **1 litre d'eau**
 - une petite collation (banane, fruits secs, barre de céréales..)
 - une bonne paire de chaussures tige basse +++ (**sandalet et tennis à exclure**)

Pour toute information complémentaire, ne pas hésiter à contacter :

Jean ou Marie-José BOGEAT 04 94 38 71 99 / 06 14 21 62 60 / 06 13 25 45 26

