

ASAV RANDO

RANDONNEES PEDESTRES MARCHE NORDIQUE ET TONIQUE

Vous souhaitez randonner en toute convivialité

REJOIGNEZ-NOUS

Participez à 1 ou 2 randos avec l'ASAV pour un essai
sur des parcours de 8 ou 12 km.

NOS ACTIVITES

Tous les vendredis A-M et tous les dimanches matin, nous vous proposons
une **RANDONNEE ACCOMPAGNEE** avec un animateur diplômé :

- une rando 1/2 journée sur une distance de 12 km
- tous les vendredis A-M une rando de 8 km
- des randos à la journée sur des distances de 20 à 25 km.

Tous les lundis matin et tous les mercredis après-midi :
MARCHE NORDIQUE durée 2h00 environ.

Le mardi en soirée tous les 15 jours (à partir de septembre 2025) :
MARCHE TONIQUE durée 2h00.

Des sorties : Raquettes, des WE, et des séjours de 4 à 6 jours.

Retrouvez le programme sur notre site : <https://asavrando.e-monsite.com>

Suivez-nous sur notre page Facebook « ASAV Rando »

Contacts pour plus d'infos : Dominique MONNET 06 13 04 22 00

Françoise POUZE 06 87 19 79 36

asavrando@gmail.com