



## CLUB DE L'AMITIE de IFS



### RANDONNÉES 1<sup>er</sup> Semestre 2024

**Randonnées : rendez-vous au parking de La Poste d'IFS pour un départ à 13h30 précises**

**Promenades santé : rendez-vous au parking de La Poste d'IFS pour un départ à 14h00 précises**

### Planning 3<sup>ème</sup> Trimestre 2024

DATE	Km	Dif	LIEU	LIEU de DEPART
13-sept	7	M	Placy	Mairie
13-sept	<b>Promenade Santé</b>			
27-sept	9,5	F	Mathieu	Eglise
04-oct	<b>Promenade Santé</b>			
11-oct	11,7	M	Asnelles-Arromanches	Parking Plage Asnelles
18-oct	<b>Promenade Santé</b>			
08-nov	9,5	F	St Aignan de Crasmesnil	Eglise
08-nov	<b>Promenade Santé</b>			
22-nov	8	F	Gavrus	Place de l'Eglise
22-nov	<b>Promenade Santé</b>			
06-déc	8	F	Rocreuil	Cimetiere Bretteville S Odon
20-déc	<b>Promenade Santé</b>			
20-déc	12	M	Esquay Notre Dame	
10-janv	8	F	Cairon	Place du commerce
24-janv	7	F	Boucle d'Aure	Parking Ecole d Argouges
24-janv	<b>Promenade Santé</b>			

Claude LANDAIS  
Élisabeth DELERUE  
Annick DAGAIN  
Madeleine POULAIN

(Promenades de santé)  
Tél. 06.47.58.93.33  
Tél. 06.60.24.13.56  
Tél. 06.77.00.56.89

Tél. 06.84.20.38.71  
Guy RENIEZ  
Sylviane LESAUVAGE  
Tél. 06.85.22.09.73  
Tél. 06.87.93.36.34

**“ Pour partir du « bon pied » il faut être bien chaussé ; les chaussures de rando sont obligatoires. Prévoir également dans l'équipement du parfait randonneur la pluie ou le soleil... Ne pas oublier ses bâtons de rando et sa bouteille d'eau.”**

*(1) Le lieu des randonnées peut être modifié en fonction des circonstances.*