CLUB DE L'AMITIE de IFS

RANDONNÉES 3ème trimestre 2022 et 1er trimestre 2023

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***

DATE	Km	Dif	LIEU (1)	LIEU de DEPART	ANIMATEUR
09-sept	**Promenade santé**				Claude
16-sept	8,5	M	Roucamps	Eglise	Annick
23-sept	7,5	F	Le Plessis-Grimoult	Eglise	Guy
23-sept	**Promenade santé**				Claude
30-sept	9	F	Moult	Eglise	Elisabeth
07-oct	10	M	Ouffières	Cimetière	Madeleine
14-oct	8,5	F	Merville Franceville	Office Tourisme	Sylvianne
14-oct	**Promenade santé**				Claude
21-oct	9	F	Cagny	Eglise	J Paul
18-nov	8,5	F	Ranville	Mairie	J Michel
18-nov	**Promenade santé**				Claude
25-nov	9	M	Meslay	Mairie	Annick
02-déc	7	F	Rouvres	Eglise	Guy
09-déc	8	M	Boulon	Lavoir	Elisabeth
09-déc	**Promenade santé**				Claude
16-déc	9,5	M	Rots	Salle des sports	Madeleine
*******			**ANNEE 2023**	*********	
06-janv	9,5	F	Caen cimetières dormants	BD Koenig	Sylvianne
13-janv	9	M	Vieux	Eglise	J Paul
13-janv	**Promenade santé**				Claude
20-janv	6	F	Beaumont en Auge	Place	J Michel
27-janv	9	M	Barbery	Mairie	Annick
03-févr	8	M	Gavrus	Mairie	Guy
10-févr	8,5	F	Louvigny	Salle des fêtes	Elisabeth
10-févr	**Promenade santé**				Claude
03-mars	9	M	Bonnoeil	Cimetière	Madeleine
10-mars	10	M	Pont d'Ouilly	Mairie	Sylvianne
10-mars	**Promenade santé**				Claude

Difficulté : F=facile M=moyenne D=difficile

Animateurs

Claude LANDAIS	**(Promenades de santé)**	**Tél. 06.84.20.38.71**	
Jean-Paul BUTEAU	**Tél. 06.15.14.38.75**	**Jean- Michel COMBI**	**Tél. 06.38.10.54.79**
Élisabeth DELERUE	**Tél. 06.47.58.93.33**	**Guy RENIEZ**	**Tél. 06.85.22.09.73**
Annick DAGAIN	**Tél. 06.60.24.13.56**	**Sylviane LESAUVAGE**	**Tél. 06.87.93.36.34**
Madeleine POULAIN	**Tél. 06.77.00.56.89**		

" 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 son bâton de rando et sa bouteille d'eau."

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