

Conditions de participation :

Adhésion MJC de 14,5 € + participation de 8 €

+ Licence fédérale 2018/2019 (avec assurance responsabilité civile) :

Individuelle : 23,85 € - Avec accidents corporels (préconisée) : 26 €

+ certificat médical valable 3 ans (questionnaire santé à remplir)

La Marche Rapide est une activité physique d'endurance douce. Elle ne brutalise pas les articulations car elle n'impose qu'un effort modéré à l'ensemble de l'appareil locomoteur.

Nous vous proposons donc de nous rejoindre, pour marcher en groupe dans une ambiance amicale pour des sorties de 2h30 environ au moins à 6 km/h sur une distance de 11 à 13 km.

Pour cela rendez-vous le samedi à 14h00 au lieu de départ des circuits (covoiturage possible de l'Espace Le Goffic)

Marche sans bâtons, prévoir tenue adaptée et bouteille d'eau.

# MARCHE RAPIDE



## PROGRAMME DES MARCHES RAPIDES RANDO FLUME - MJC DE PACÉ SAISON 2018-2019



MJC de Pacé

6, avenue Charles le Goffic - 35740 Pacé

02 99 60 14 72 - [www.mjcpacé.com](http://www.mjcpacé.com) - [accueilmjcpacé@gmail.com](mailto:accueilmjcpacé@gmail.com)

PROGRAMME DES MARCHES RAPIDES RANDO FLUME - MJC DE PACÉ  
(Septembre 2018 - Janvier 2019)

14h00 SAMEDI	LIEU DE DEPART	LONGUEUR DU CIRCUIT	POSSIBILITE COVOITURAGE
15 septembre 2018	Espace Le Goffic	11,6 km	
22 septembre 2018	Espace Le Goffic	12,3 km	
29 septembre 2018	Espace Le Goffic	13,5 km	
6 octobre 2018	Espace Le Goffic	13,2 km	
13 octobre 2018	Parking d'Ikéo Allée A	11,2 km	Espace Le Goffic
10 novembre 2018	Espace Le Goffic	12 km	
17 novembre 2018	Espace Le Goffic	11,8 km	

14H00 SAMEDI	LIEU DE DEPART	LONGUEUR DU CIRCUIT	POSSIBILITE COVOITURAGE
24 novembre 2018	Espace Le Goffic	12,7 km	
1 décembre 2018	Espace Le Goffic	13,1 km	
8 décembre 2018	Espace Le Goffic	12,5 km	
15 décembre 2018	Pont de Pacé	12,6 km	Espace Le Goffic
12 janvier 2019	Espace Le Goffic	13,1 km	
19 janvier 2019	Espace Le Goffic	13,1 km	
26 janvier 2019	Parking d'Ikéo Allée A	13,9 km	Espace Le Goffic

Sortie chaque samedi en dehors des vacances scolaires.  
Encadrement : Juan Guillen et Marie-Ange Schwartzbart.

Avec "RANDO FLUME - MJC DE PACÉ" :

- Un séjour de 5 jours pourra être proposé (inscriptions à l'automne).
- En fin d'après-midi le vendredi 18 janvier Galette des Rois.