






## Programme section FFRANDO Longe Côte janvier → Mars 2024



www.ffrandonnee.fr

C'est le moment des bonnes résolutions et la (re)prise en main de notre bonne santé  
Nos activités de marche débutent le 27 janvier et vous permettent de choisir les efforts que vous pouvez (voulez) effectuer

activités	Les balad'Heure	Marche Ludo-Nordique	Marche Nordi-Tonique
type	Rando Douce avec ou sans bâtons	Marche animée avec Bâtons Nordique ou Bungy Pump Initiation possible	Fitness/Marche sportive avec bâtons Nordique ou Bungy Pump
durée	environ 1h	environ 1h30	environ 1h30
Matériel	prêt de bâtons selon disponibilités	prêt de bâtons selon disponibilités	prêt de bâtons selon disponibilités
efforts			
Janvier	Mercredi 31 à 14h30	Samedi 27 à 10h30	Samedi 27 à 9H
Février	Mercredi 14 à 14h30 <b>Mardi 27</b> à 14h30	Samedi 10 à 10h30 <b>Dimanche 25</b> à 10h30	Samedi 10 à 9H <b>Dimanche 25</b> à 9H
Mars	Mercredi 13 à 14h30 Mercredi 27 à 14h30	Mercredi 6 à 18h15 Samedi 9 à 10h30 Mercredi 20 à 18h15 Samedi 23 à 10h30	Mercredi 13 à 18h15 Samedi 9 à 9H Mercredi 27 à 18h15 Samedi 23 à 9H
suite ...	Un mercredi sur 2	Un mercredi sur 2 et un samedi sur 2	Un mercredi sur 2 et un samedi sur 2

Pour essayer : me contacter ou scanner le QRCODE →  
1<sup>er</sup> essai Gratuit

2<sup>e</sup> essai gratuit pour adhérent-e-s du Foyer Rural  
3<sup>e</sup> essai (10€ à valoir sur future adhésion)



Contact : Hervé BENOIT-CHIEUX 07 60 45 77 27 [ffrando@frc.dujura.fr](mailto:ffrando@frc.dujura.fr)



← <https://ffrando-frc.dujura.fr>

Section FFRANDO Longe-Côte du Foyer Rural de Champvans (39)  
Marcher Joyeux, Marcher Curieux, Marcher Sérieux