













Programme section FFRANDO Longe Côte Avril - Juin 2024

la saison continue avec des moments à partager dans et en dehors de notre association

	Balad'Heure	Marche Ludo-Nordique	Marche Nordi-Tonique	Sorties à Partager
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	Randonnées lors de manifestations ou voyage
durée	environ 1h	environ 1h30	environ 1h30	Suivant la distance choisie
Matériel	prêt de bâtons selon disponibilités	prêt de bâtons selon disponibilités	prêt de bâtons selon disponibilités	prêt de bâtons selon disponibilités
efforts		  	  	  
Avril	Mercredi 10 à 14h30	Mercredi 3 à 18h15 Samedi 6 à 10h30 Mercredi 17 à 18h15	Samedi 6 à 9H Mercredi 10 à 18h15	Dimanche 7 : découverte de Salins à Salins les Bains
Mai	Mercredi 22 à 14h30	Mercredi 15 à 18h15 Samedi 18 à 10h30 Mercredi 29 à 18h15	Samedi 18 à 9H Mercredi 22 à 18H15	Du 8 au 12 → voyage Samedi 25 : lacs et belvédères à Doucier
Juin	Mercredi 5 à 14h30 Mercredi 19 à 14h30	Samedi 1 à 10h30 Mercredi 12 à 18h15 Samedi 15 à 10h30 Mercredi 26 à 18h15 Samedi 29 à 10H15	Samedi 1 à 9h Mercredi 5 à 18h15 Samedi 15 à 9H Mercredi 19 à 18h15 Samedi 29 à 9H	Dimanche 2 : L'orgeletaine à Orgelet Dimanche 9 : la grandvallièrre à Saint Laurent Grandvaux

Pour essayer : me contacter ou scanner le QR CODE →
1^{er} essai Gratuit

2^e essai gratuit pour adhérent-e-s du Foyer Rural (ou adhésion FRC obligatoire)
3^e essai (adhésion FFRANDONNEE ou 10€ à valoir sur future adhésion)

Contact : Hervé BENOIT-CHIEUX 07 60 45 77 27 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