











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 de marche nordique ou Bungy Pump	Fitness/Marche sportive avec bâtons de marche nordique ou Bungy Pump	Randonnées lors de manifestations ou voyage
durée	environ 1h	1h30	2h	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 Mardi 23 à 14h30	Dimanche 7 à 9H30 Mercredi 17 à 18h15	Samedi 6 à 14H15 Mercredi 10 à 18h15 Mardi 23 à 18h15	Mardi 2 : étape Grande Randonnée vers Paris Salins-Arbois Dimanche 7 : découverte de Salins à Salins les Bains
Mai	Mercredi 1 ^{er} à 14h30 Mercredi 22 à 14h30	Mercredi 15 à 18h15 Dimanche 19 à 9H30 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	Dimanche 2 à 9H30 Mercredi 12 à 18h15 Dimanche 16 à 9H30 Mercredi 26 à 18h15 Dimanche 30 à 9H30	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 grandvallière à Saint Laurent Grandvaux

1^{er} essai Gratuit

Pour essayer : me contacter ou scanner le QRCODE →

2^e essai gratuit pour adhérent-e-s du Foyer Rural (ou adhésion FRC obligatoire)

3^e essai et suivants : (adhésion FFRANDONNEE ou 5 €/ séance)

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