



Programme section FFRANDO Longe Côte début 2024 - 2025

voici le calendrier prévisionnel et les indications pour la saison 2024-2025



→ **début des activités** les **samedi 7 et mercredi 11 septembre**

Pour ceux qui ne l'ont pas encore apporté, prévoir un certificat médical autorisant la pratique des activités de marche sous toutes ses formes

activités	Balad'Heure	Marche Ludo-Nordique	Marche Nordi-Tonique	Sorties à Partager
type	Rando Douce/santé avec ou sans bâtons	Marche Nordique ou Dynamique 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
Niveaux d'efforts	1 / 5	2 → 3 / 5	3 → 4 / 5	2 → 4 / 5
Calendrier des séances	Septembre → Juin : Le mercredi des semaines impaires à 14h30	Septembre → Juin : Samedi à 14h30 Le week-end des semaines paires Septembre Octobre Avril Mai Juin : mercredi à 18h15 des semaines paires	Septembre → Juin : Dimanche à 9h Le week-end des semaines paires Septembre Octobre Avril Mai Juin : mercredi à 18h15 des semaines impaires	À voir avec le calendrier des manifestations
Septembre	Mercredi 11 à 14h30 Mercredi 24 à 14h30	Samedi 7 à 14h30 puis Mercredi 18 à 18H15 Samedi 21 à 14h30	Dimanche 8 à 9h puis Mercredi 11 à 18H15 Dimanche 22 à 8h puis Mercredi 25 à 18H15	Le dimanche 22 septembre Traversée du Grand Dole
Octobre	Mercredi 9 à 14h30 Mercredi 16 à 14h30	Mercredi 2 à 18H15 puis Samedi 5 à 14h30 Mercredi 16 à 18H15 puis Samedi 19 à 14h30	Dimanche 6 à 9h puis Mercredi 9 à 18H15 Dimanche 20 à 9h	
Novembre	Mercredi 6 à 14h30 Mercredi 20 à 14h30	Samedi 16 à 14h30 Samedi 30 à 14h30	Dimanche 17 à 9h	
Décembre	Mercredi 4 à 14h30 Mercredi 18 à 14h30	Samedi 14 à 14h30	Dimanche 1 à 9h Dimanche 15 à 9h	

1^{er} essai **Gratuit** : me contacter : Hervé BENOIT-CHIEUX → 07 60 45 77 27 ou ffrando@frc.dujura.fr

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

3^e essai et suivants : (adhésion annuelle FFRANDONNEE 30,85 € ou 10 €/ séance)



← <https://ffrando-frc.dujura.fr>

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