



Programme section FFRANDO Longe Côte - trimestre 1 en 2025

→ mois de janvier/février modifiés du fait du programme REN



www.ffrandonnee.fr

| | 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 2h | 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 |
| Janvier | Mercredi 15 à 14h30 Mercredi 29 à 14h30 | Mardi 14 à 14h30 à convenir à 14h30 | Dimanche 12 à 9h Samedi 18 à 9h | Réseau évacion Neige : le 19 janvier journée découverte |
| Février | Mercredi 13 à 14h30 Mercredi 28 à 14h30 | Samedi 8 à 14h30 Samedi 15 à 14h30 | Samedi 1^{er} à 9h Dimanche 9 à 9h Samedi 15 à 9h | Réseau évacion Neige : week-ends du 15- 16 et 22-23 |
| Mars | Mercredi 13 à 14h30 Mercredi 28 à 14h30 | Samedi 8 à 14h30 Samedi 22 à 14h30 | Dimanche 9 à 9h Dimanche 23 à 9h | Réseau évacion Neige : week-end 15- 16 et journées découverte 23 et 30 |

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