



Programme section FFRANDO Longe Côte - trimestre 2 en 2025

→ mois de Mai/juin modifié pour programme sorties et jours fériés



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 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 : Le week-end des semaines paires Samedi à 14h30	Septembre → Juin : Dimanche à 9h Le week-end des semaines paires Septembre Octobre Avril Mai Juin : Vendredi à 18h des semaines impaires	À voir avec le calendrier des manifestations
Avril	Mercredi 9 à 14h30 Mercredi 30 à 14h30	Samedi 5 à 14h30 Samedi 13 à 14h30 Samedi 21 à 14h30	Dimanche 6 à 9h Samedi 12 à 9h Vendredi 18 à 18h	
Mai	Mercredi 7 à 14h30 Mercredi 21 à 14h30	Samedi 17 à 15h30 Samedi 31 à 14h30	Dimanche 4 à 9h Vendredi 16 à 18h Vendredi 23 à 18h	Le 17 à 7h 20 → Fontenu le 24 vers 8h → Saint-Vit
Juin & Juillet	Mercredi 4 à 14h30 Mercredi 18 à 14h30	Samedi 14 à 14h30 Samedi 28 à 14h30	Vendredi 6 à 18h Vendredi 13 à 18h Vendredi 20 à 18h Dimanche 29 à 9h	Le 5 juillet ATC Dijon Le 6 Juillet : la Champvannaïse

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