



Bougeons avec La Chaussée-Tirancourt

Marche mensuelle
Autour de
La Chaussée -Tirancourt



Dimanche 3 janvier 2016
Seul, en famille ou entre amis
Venez nous rejoindre



Toute l'équipe vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année.



Profitez des fêtes ... Faites quelques abus ! **C'est excellent pour le moral.**
Après ces excès, votre corps aura besoin de se détoxifier et de se ressourcer.
La bonne résolution ! **REJOIGNEZ NOUS et choisissez la marche qui vous correspond.**

Marche SPORTIVE : 10 km environ avec une moyenne de 5.5 km/h.

Marche ZEN : une marche plus familiale, tranquille ou chacun évoluera à son rythme.



Marche Zen : 1 h environ

Accessible à tous

Départ : 9h45 précise Place de l'Eglise



Marche sportive : 1 h 45 environ

A partir de 12 ans

Départ : 9h00 précise Place de l'Eglise

Afin de respecter les impératifs de chacun, merci d'arriver sur place 5/10mn avant l'horaire de départ



Arrivée : Convivialité et échanges autour d'un buffet préparé pour votre réconfort.

Participation pour la collation : adhérents : 1€ non adhérents : 2 € (gratuit jusque 12 ans)



Prochaine sortie : 7 février 2016

Retrouvez nous sur : bougeonsaveclachausseetirancourt.fr



Bougeons avec La Chaussée-Tirancourt

Marche mensuelle
Autour de
La Chaussée -Tirancourt



Dimanche 3 janvier 2016
Seul, en famille ou entre amis
Venez nous rejoindre



Toute l'équipe vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année.



Profitez des fêtes ... Faites quelques abus ! **C'est excellent pour le moral.**
Après ces excès, votre corps aura besoin de se détoxifier et de se ressourcer.
La bonne résolution ! **REJOIGNEZ NOUS et choisissez la marche qui vous correspond.**

Marche SPORTIVE : 10 km environ avec une moyenne de 5.5 km/h.

Marche ZEN : une marche plus familiale, tranquille ou chacun évoluera à son rythme.



Marche Zen : 1 h environ

Accessible à tous

Départ : 9h45 précise Place de l'Eglise



Marche sportive : 1 h 45 environ

A partir de 12 ans

Départ : 9h00 précise Place de l'Eglise

Afin de respecter les impératifs de chacun, merci d'arriver sur place 5/10mn avant l'horaire de départ



Arrivée : Convivialité et échanges autour d'un buffet préparé pour votre réconfort.

Participation pour la collation : adhérents : 1€ non adhérents : 2 € (gratuit jusque 12 ans)



Prochaine sortie : 7 février 2016

Retrouvez nous sur : bougeonsaveclachausseetirancourt.fr