



LES AMIS DES POLDERS

**vous proposent
leurs randonnées**

Le mercredi après-midi en 2 groupes :

- 1 groupe pour un circuit de 10 à 12 kms
- 1 groupe pour un circuit de 7 à 8 kms

Le lundi après-midi :

- rando Santé : circuit court

Le jeudi matin : marche rapide (1 à 2 fois par mois)

Mais aussi :

- randonnées à la journée
- séjour-randonnée sur 4 jours



Association affiliée à la
Fédération **F**rançaise de **R**andonnée **P**édestre

Contact et renseignements :
Annie LUCAS - 06 86 63 51 58 - infos.polders@gmail.com