



Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

PROGRAMME DES RANDONNEES 2022

Dates	Rando santé / Rando douce Distance < 6 km Dénivelé < 100 m	Randonnées du vendredi Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Petite randonnée du dimanche Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Moyenne Randonnée Distance : environ 15 km 400 m à 700 m de dénivelé	Grande Randonnée Distance > 15 km Dénivelé > 700 m	Animateurs
09 / 01				Saint-Vérand (69)	Marche Nordique	Gérard YVOREL Christian SCHERRER Marie-Françoise DIONISI
			Participation à la 14 ème édition - Marche de l'Espoir au profit de la maladie de Charcot			
12 / 01	Rando santé du mercredi					Claude PAVOINE
14 / 01		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
16 / 01			Petite randonnée			Marie-Claire BAUDIN
16 / 01					Grande randonnée	Grégoire MAUTI
19 / 01	Rando santé du mercredi					Marie-Françoise DIONISI
21 / 01		Randonnée du vendredi				Gérard YVOREL
23 / 01					Grande randonnée	Antoine BLANC
28 / 01		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
30 / 01				Moyenne randonnée/raquettes		Alain COMTET
04 / 02	Rando santé du vendredi					Martine ASTORINO
06 / 02					Grande randonnée	Christian SCHERRER
06 / 02			Petite randonnée			Gérard YVOREL
11 / 02		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
13 / 02				Moyenne randonnée		Grégoire MAUTI
16 / 02	Rando santé du mercredi					Claude PAVOINE
18 / 02		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
20 / 02					Grande randonnée	Alain HAVE
20 / 02			Petite randonnée			Marie-Françoise DIONISI
25 / 02		Randonnée du vendredi				Claude PAVOINE



Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

PROGRAMME DES RANDONNEES 2022

Dates	Rando santé / Rando douce Distance < 6 km Dénivelé < 100 m	Randonnées du vendredi Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Petite randonnée du dimanche Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Moyenne Randonnée Distance : environ 15 km 400 m à 700 m de dénivelé	Grande Randonnée Distance > 15 km Dénivelé > 700 m	Animateurs
27 / 02				Moyenne randonnée		Martine ASTORINO
04 / 03	Rando santé du vendredi					Gérard YVOREL
06 / 03					Grande randonnée	Grégoire MAUTI
06 / 03			Petite randonnée			Antoine BLANC
11 / 03		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
11 / 03	Rando santé du vendredi					Marie-Françoise DIONISI
13 / 03				Moyenne randonnée + resto		François-Maurice JEREZ
13 / 03			Petite randonnée + resto			Alain COMTET
16 / 03	Rando santé du mercredi					Claude PAVOINE
18 au 20/03	Salon du randonneur Centre de Congrès à Lyon					
20 / 03					Grande randonnée	Alain HAVE
20 / 03			Petite randonnée			Christian SCHERRER
25 / 03		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
Samedi 26/03	Assemblée Générale à 17 heures (Emargements à partir de 16 heures) puis soirée festive Salle Grappelli (Iris) (Montée des Roches à Francheville)					
01 / 04	Rando santé du vendredi					Alain HAVE
03 / 04	Randonnée de Printemps de Francheville (69) Comité des Anciens de Francheville en partenariat avec le Rando club					
08 / 04		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
08 / 04	Randonnée à Lyon (limitée à 20 personnes, avec repas et inscription préalable)					Jean-Paul MERIC
10 / 04	Randonnée à Lyon (limitée à 20 personnes, avec repas et inscription préalable)					Jean-Paul MERIC



Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

PROGRAMME DES RANDONNEES 2022

Dates	Rando santé / Rando douce Distance < 6 km Dénivelé < 100 m	Randonnées du vendredi Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Petite randonnée du dimanche Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Moyenne Randonnée Distance : environ 15 km 400 m à 700 m de dénivelé	Grande Randonnée Distance > 15 km Dénivelé > 700 m	Animateurs
13 / 04	Rando santé du mercredi					Claude PAVOINE
15 / 04		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
17 / 04				Moyenne randonnée		Alain HAVE
24 / 04					Grande randonnée	François-Maurice JEREZ
24 / 04			Petite randonnée			Martine ASTORINO
27 / 04	Rando santé du mercredi					Marie-Françoise DIONISI
29 / 04		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
01 / 05				Moyenne randonnée		François-Maurice JEREZ
08 / 05					Grande randonnée	Marie-Françoise DIONISI
08 / 05			Petite randonnée			Antoine BLANC
11 / 05	Rando santé du mercredi					Claude PAVOINE
13 / 05		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
15 / 05				Moyenne randonnée		Alain COMTET
20 / 05		Randonnée du vendredi				Martine ASTORINO
25 / 05	Rando santé du mercredi					Gérard YVOREL
27 / 05		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
29 / 05			Petite randonnée			Grégoire MAUTI
03 / 06	Rando santé du vendredi					Marie-Françoise DIONISI
12 / 06					Grande randonnée	Marie-Claire BAUDIN
15 / 06	Rando santé du mercredi					Alain COMTET
17 / 06		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
19 / 06				Moyenne randonnée		Christian SCHERRER



Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

PROGRAMME DES RANDONNEES 2022

Dates	Rando santé / Rando douce Distance < 6 km Dénivelé < 100 m	Randonnées du vendredi Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Petite randonnée du dimanche Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Moyenne Randonnée Distance : environ 15 km 400 m à 700 m de dénivelé	Grande Randonnée Distance > 15 km Dénivelé > 700 m	Animateurs
25 / 06	20 ans du Club à Haute-Rivoire (69)					
	Rando santé		Petite randonnée champêtre	Marche Nordique champêtre		Martine ASTORINO Claude PAVOINE
03 / 07					Grande randonnée	François-Maurice JEREZ
03 / 07			Petite randonnée			Gérard YVOREL
08 / 07		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
10 / 07				Moyenne randonnée		Marie-Claire BAUDIN
17 / 07					Grande randonnée	Frédéric VAAST
17 / 07			Petite randonnée			Martine ASTORINO
22 / 07		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
24 / 07				Moyenne randonnée		Martine ASTORINO
24 / 07					Rando montagne / Rando +	Alain COMTET François-Maurice JEREZ
29 / 07		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
31 / 07					Grande randonnée	Frédéric VAAST
31 / 07			Petite randonnée à la journée avec pique-nique			Martine ASTORINO
05 / 08		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
07 / 08				Moyenne randonnée		Grégoire MAUTI
14 / 08					Rando montagne / Rando +	Frédéric VAAST
19 / 08		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
21 / 08				Moyenne randonnée		François-Maurice JEREZ
21 / 08			Petite randonnée			Luc NGUYEN



Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

PROGRAMME DES RANDONNEES 2022

Dates	Rando santé / Rando douce Distance < 6 km Dénivelé < 100 m	Randonnées du vendredi Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Petite randonnée du dimanche Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Moyenne Randonnée Distance : environ 15 km 400 m à 700 m de dénivelé	Grande Randonnée Distance > 15 km Dénivelé > 700 m	Animateurs
28 / 08					Grande randonnée	Frédéric VAAST
28 / 08			Petite randonnée			Luc NGUYEN
02 / 09		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
07 / 09	Rando santé du mercredi					Claude PAVOINE
11 / 09				Moyenne randonnée		Christian SCHERRER
11 / 09			Petite randonnée			Gérard YVOREL
11 / 09					Grande randonnée	Marie-Claire BAUDIN
16 / 09	Rando santé du vendredi					Alain HAVE
16 / 09		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
18 / 09				Journées du patrimoine		
23 / 09	Rando santé du vendredi					Marie-Françoise DIONISI
23 / 09		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
25 / 09					Grande randonnée	Alain COMTET
25 / 09			Petite randonnée			Luc NGUYEN
30 / 09		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
05 / 10	Rando santé du mercredi					Claude PAVOINE
07 / 10	Randonnée à Lyon (limitée à 20 personnes, avec repas et inscription préalable)					Jean-Paul MERIC
08 et 09 / 10	Week-end Rando santé au BESSAT (200 p)					Martine ASTORINO
09 / 10	Randonnée à Lyon (limitée à 20 personnes, avec repas et inscription préalable)					Jean-Paul MERIC
09 / 10					Grande randonnée	Antoine BLANC
09 / 10			Petite randonnée			Luc NGUYEN
14 / 10	Rando santé du vendredi					Marie-Françoise DIONISI

Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

PROGRAMME DES RANDONNEES 2022

Dates	Rando santé / Rando douce Distance < 6 km Dénivelé < 100 m	Randonnées du vendredi Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Petite randonnée du dimanche Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Moyenne Randonnée Distance : environ 15 km 400 m à 700 m de dénivelé	Grande Randonnée Distance > 15 km Dénivelé > 700 m	Animateurs
14 / 10		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
16 / 10				Moyenne randonnée		Alain COMTET
21 / 10	Rando santé du vendredi					Martine ASTORINO
21 / 10		Randonnée du vendredi				Gérard YVOREL
23 / 10					Grande randonnée	Alain HAVE
23 / 10			Petite randonnée			Luc NGUYEN
28 / 10		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
02 / 11	Rando santé du mercredi					Gérard YVOREL
04 / 11		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
06 / 11				Moyenne randonnée dont 2000 marches		Gérard YVOREL
13 / 11			Petite randonnée			Alain COMTET
18 / 11	Rando santé du vendredi					Alain HAVE
18 / 11		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
20 / 11				Moyenne randonnée		Marie-Françoise DIONISI
27 / 11					Grande randonnée	Alain HAVE
27 / 11			Petite randonnée			Antoine BLANC
30 / 11	Rando santé du mercredi					Claude PAVOINE
02 / 12		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
04 / 12				Moyenne randonnée		A préciser
10 / 12	Rando Vin chaud Rando santé, Petite rando et Marche nordique					Claude PAVOINE Marie-Françoise DIONISI Martine ASTORINO



Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

PROGRAMME DES RANDONNEES 2022

Dates	Rando santé / Rando douce Distance < 6 km Dénivelé < 100 m	Randonnées du vendredi Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Petite randonnée du dimanche Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Moyenne Randonnée Distance : environ 15 km 400 m à 700 m de dénivelé	Grande Randonnée Distance > 15 km Dénivelé > 700 m	Animateurs
-------	--	--	--	--	--	------------

Trêve hivernale

Rando douce / Rando santé	Randonnée du vendredi	Petite randonnée du dimanche	Moyenne randonnée	Grande randonnée
				Rando montagne / Rando +
Jour sans randonnée	Randonnée à Lyon	Marche Nordique	Autre activité Rando club	Autre manifestation

Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

Séjours 2022

N°	MOIS	Lieu	Dates	Animateur(s)	Difficulté	Coût estimé	Date limite d'inscription	Arrhes	Nombre de participants
1	Mai/juin	Les Châteaux Cathares	29 mai au 4 juin	Jocelyne THOMAS	Niveau 3	850 € hors transport	Fin avril 2022	A préciser	12
2	Mai/juin	La Grande Motte ou Cap d'Agde	A préciser	Martine ASTORINO	Longe-côte	A préciser	A préciser	A préciser	12
3	Juin	KER BEUZ (Bretagne)	4 au 11 juin	Gérard YVOREL	Niveaux 1 et 2	920 € (transport et assurance inclus)	Complet	300 €	52
4	Juillet	Le Grand Bornand	24 au 30 juillet	Gérard YVOREL	Niveau 2+ et Niveau 3+	750 € (hors covoiturage)	Fin décembre 2021	250 €	24
5	Septembre	Andorre	4 au 10 septembre	Jocelyne THOMAS	Niveau 3	650 € hors transport	Fin mars 2022	A préciser	12
6	Octobre	Lus la croix haute	2 au 5 octobre	Odile Charrier 06 32 55 43 80	2 niveaux	400 € (covoiturage compris)	Complet	98 €	15
7	Octobre	Lus la croix haute	11 au 14 octobre	Odile Charrier 06 32 55 43 80	2 niveaux	400 € (covoiturage compris)	Date limite 10 décembre 2022	98 €	15
8	A préciser	Traversée des volcans d'Auvergne	A préciser	François-Maurice JEREZ	Niveau 3+	Entre 850 € et 1250€	A préciser	A préciser	10 à 12

Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

33 animatrices et animateurs du programme et séjours 2022

	Téléphone mobile	Messagerie électronique	Rando douce / Rando santé	Randonnée du vendredi	Petite rando du dimanche	Moyenne randonnée	Grande randonnée	Rando montagne / Rando +	Randonnée à Lyon	Marche nordique	Bungee Pump	Séjours
ASTORINO Martine	06 17 15 16 97	martine.astorino@orange.fr										
BAUDIN Marie-Claire	06 10 71 60 64	mclaire.baudin@laposte.net										
BERNARDI Jean-Pierre	06 78 17 47 94	jpabernardi@wanadoo.fr										
BILLERACH Philippe(Formation en cours)	06 64 17 48 91	philippe.billerach@sfr.fr										
BLANC Antoine	06 88 74 99 20	afrablanc@gmail.com										
BONACORSI Dominique(Formation en cours)	06 34 78 24 00	dominique.bonacorsi@gmail.com										
BRUNELLI Bernard	06 23 57 16 88	lys69110@gmail.com										
CHARRIER Odile	06 32 55 43 80	ocelido@orange.fr										
COMTET Alain	06 76 51 02 65	amc.comtet@orange.fr										
CRAYSSAC Marion	07 50 35 13 12	marion.crayssac@gmail.com										
DIONISI Marie-Françoise	06 74 17 15 01	dionisi.mariefrancoise@neuf.fr										
GAUTHIER Isabelle	06 77 50 21 46	isabelle.sgauthier@laposte.net										
GODEFROY Evelyne	06 68 44 72 50	eve7.piegay@gmail.com										
HAVE Alain	06 88 08 53 87	have.alain@sfr.fr										
JEREZ François-Maurice	06 76 87 95 61	fm.jerez@orange.fr										
LEIM Marc	06 89 65 09 13	marc.leim@free.fr										
MAUTI Grégoire	06 28 03 80 91	gregoire.mauti@sfr.fr										
MÉRIC Jean-Paul	06 33 13 75 59	jeanpaulmeric@gmail.com										
NGUYEN Luc	06 03 90 78 37	lucnguyen62@orange.fr										
PAVOINE Claude	06 79 58 44 51	claudepavoine@orange.fr										
PETAVY Rolland	06 80 99 42 09	rolland.petavy@xyleminc.com										
PONCET Georges	06 12 29 27 28	georgesponcet@wanadoo.fr										

Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

33 animatrices et animateurs du programme et séjours 2022

			Rando douce / Rando santé	Randonnée du vendredi	Petite rando du dimanche	Moyenne randonnée	Grande randonnée	Rando montagne / Rando +	Randonnée à Lyon	Marche nordique	Bungee Pump	Séjours
	Téléphone mobile	Messagerie électronique										
POULIN Gilles	07 89 07 96 05	gmpoulin@orange.fr										
RIOLLAND Michel	06 78 49 57 70	evelyne.riolland0415@orange.fr										
ROBIN Cyrille	06 43 34 87 41	c.robin1710@gmail.com										
ROUX Serge	06 95 20 05 90	serge.roux71@gmail.com										
SCHERRER Christian	07 68 64 62 75	scher.chris@free.fr										
STRUB Karine	06 11 07 79 29	karinestrub@gmail.com										
TERRASSE Josette	06 26 79 74 36	terrasse.josette@gmail.com										
TESSIER Luc	06 59 30 15 79	luctessier.lt@gmail.com										
THOMAS Jocelyne	06 40 91 94 90	thomasjoss@orange.fr										
VAAST Frédéric	06 98 96 67 04	vaast.frederic@orange.fr										
YVOREL Gérard	06 52 66 75 53	gerard.yvorel@gmail.com										



Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

Le programme Randonnées 2022

Randonnées Responsable : Alain HAVE

Pour toutes les randonnées à la journée, inscription obligatoire au plus tard la veille par messagerie électronique ou par téléphone avant **18 heures**, auprès de l'animateur indiqué, qui fixe le lieu et l'heure du rendez-vous (en général : Place de L'Europe, à côté de la poste, Francheville-le-Bas).
Ce programme arrêté le **1er décembre 2021** peut être modifié en fonction des circonstances du moment.
De même, l'animateur indiqué peut être remplacé suite à une indisponibilité.

1) **Cotisation annuelle** y compris la licence FFRandonnée, assurance de responsabilité civile et d'accidents, recherche, rapatriement :
Individuelle (IRA) = **40 €** - Familiale (FRA) = **80 €** - Individuelle Multi activités (IMP) = **50 €** - Familiale Multi activités (FMP) = **100 €**

2) **Redevance obligatoire de randonnée et de convivialité : 4 € par personne et par randonnée (5€ pour les randos Lyon)**
Obligation avant adhésion au Club d'effectuer **une randonnée d'essai**, dans ce cas la redevance de 4 € de convivialité est demandée.

3) **Déplacement : covoiturage en voiture particulière, frais partagés sur la base de 0.30 € le km + péages éventuels.**
En fonction de l'évolution du cours des carburants, le montant de l'indemnité pourra être revu en cours d'année.

4) **Assurance : Vous devez toujours avoir avec vous votre licence, vos papiers d'identité et votre fiche individuelle de renseignements.**
Assurance attachée à la licence : GROUPAMA / GRAS SAVOYE - Département Sport et Événement

Immeuble 33, 33 / 34 quai De Dion Bouton CS 70001 92814 PUTEAUX

Tél. : 09 72 72 01 19 ou ffrandonnee@grassavoye.com

Ces coordonnées figurent sur la carte support de la licence ainsi que la marche à suivre en cas de sinistre.

Martine ASTORINO	: 06 17 15 16 97 ou martine.astorino@orange.fr
Marie-Claire BAUDIN	: 06 10 71 60 64 ou mclaire.baudin@laposte.net
Antoine BLANC	: 06 88 74 99 20 ou afrablanc@gmail.com
Alain COMTET	: 06 76 51 02 65 ou amc.comtet@orange.fr
Marie-Françoise DIONISI	: 06 74 17 15 01 ou dionisi.mariefrancoise@neuf.fr
Alain HAVE	: 06 88 08 53 87 ou have.alain@sfr.fr
François-Maurice JEREZ	: 06 76 87 95 61 ou fm.jerez@orange.fr
Grégoire MAUTI	: 06 28 03 80 91 ou gregoire.mauti@sfr.fr

Jean-Paul MERIC	: 06 33 13 75 59 ou jeanpaulmeric@gmail.com
Luc NGUYEN	: 06 03 90 78 37 ou lucnguyen62@orange.fr
Claude PAVOINE	: 06 79 58 44 51 ou claudepavoine@orange.fr
Michel RIOLLAND	: 06 78 49 57 70 ou evelyne.riolland0415@orange.fr
Christian SCHERRER	: 07 68 64 62 75 ou scher.chris@free.fr
Frédéric VAAST	: 06 98 96 67 04 ou vaast.frederic@orange.fr
Gérard YVOREL	: 06 52 66 75 53 ou gerard.yvorel@gmail.com

Le programme Marche nordique 2022



Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

Marche Nordique Responsable : Marc LEIM

Cette activité se déroule à Francheville ou en d'autres lieux, **les samedis de 9 h 30 à 11 h 30, les 2ème et 4ème jeudis du mois de 9 h 30 à 11 h 30.**
Pour les séances des mercredis et autres jeudis, elles sont laissées à l'appréciation des animateurs et à leur disponibilité.

Martine ASTORINO	: 06 17 15 16 97 ou martine.astorino@orange.fr	Roland PETAVY	: 06 80 99 42 09 ou rolland.petavy@xylem-inc.com
Philippe BILLERACH	: 06 64 17 48 91 ou philippe.billerach@sfr.fr	Georges PONCET	: 06 12 29 27 28 ou georgesponcet@wanadoo.fr
Dominique BONACORSI	: 06 34 78 24 00 ou dominique.bonacorsi@gmail.com	Gilles POULIN	: 07 89 07 96 05 ou gmpoulin@orange.fr
Jean-Pierre BERNARDI	: 06 78 17 47 94 ou jpabernardi@wanadoo.fr	Cyrille ROBIN	: 06 43 34 87 41 ou c.robin1710@gmail.com
Bernard BRUNELLI	: 06 23 57 16 88 ou lys69110@gmail.com	Serge ROUX	: 06 95 20 05 90 ou serge.roux71@gmail.com
Odile CHARRIER	: 06 32 55 43 80 ou ocelido@orange.fr	Karine STRUB	: 06 11 07 79 29 ou karinestrub@gmail.com
Isabelle GAUTHIER	: 06 77 50 21 46 ou isabelle.sgauthier@laposte.net	Luc TEISSIER	: 06 59 30 15 79 ou luctessier.lt@gmail.com
Marc LEIM	: 06 89 65 09 13 ou marc.leim@free.fr	Josette TERRASSE	: 06 26 79 74 36 ou terrasse.josette@gmail.com

Pour participer à cette activité il faut être titulaire d'une licence FFRandonnée assurance de responsabilité civile et d'accidents, recherche, rapatriement et avoir obtenu un certificat médical pour l'aptitude à cette discipline.

Redevance : Une participation de **30 € forfaitaire** est demandée quel que soit le nombre de séances réalisées.

SEANCES DURANT L'ANNEE	Samedi	9h30 à 11h30
	Jeudi	9h30 à 11h30
	Mercredi	17h à 19h00

A compléter par Marc LEIM

Dates	Evènements	Lieux
Samedi 15 Janvier	Séance galette	Parc de la croix Laval
Samedi 21 Mai	Journée de marche nordique	A définir
Vendredi 3 au dimanche 5 Juin	EuroNordic Walking Vercors 2022 (9ème)	Dans le Vercors (38)

Le programme Bungy Pump 2022



Rando Club
de Francheville



Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

Bungy Pump Responsable : Isabelle GAUTHIER

Cette activité nouvelle au sein du Rando Club se déroule par séance d' 1h30 par semaine sur 2 créneaux le mercredi à 17h et le samedi à 9h.

Redevance : Une participation de 30 € forfaitaire est demandée quel que soit le nombre de séances réalisées du 1er septembre 2021 au 31 août 2022.

Se renseigner auprès des animatrices :

Isabelle GAUTHIER	: 06 77 50 21 46 ou isabelle.sgauthier@laposte.net
Odile CHARRIER	: 06 32 55 43 80 ou ocelido@orange.fr
Marion CRAYSSAC	: 07 50 35 13 12 ou marion.crayssac@gmail.com
Evelyne GODEFROY	: 06 68 44 72 50 ou eve7.piegay@gmail.com
Karine STRUB	: 06 11 07 79 29 ou karinestrub@gmail.com
Josette TERRASSE	: 06 26 79 74 36 ou terrasse.josette@gmail.com

Le programme Randos Santé 2022

Rando santé(Rando douce) Responsable : Marie-Françoise DIONISI

Cette activité se déroule le mercredi ou le vendredi (matin ou après-midi : demi-journée précisée par l'animateur)

2 ou 3 fois par mois selon le calendrier sauf en juillet/août (avec possibilité de report au jeudi si météo défavorable). Se renseigner auprès des animateurs :

Martine ASTORINO	: 06 17 15 16 97 ou martine.astorino@orange.fr	Alain HAVE	: 06 88 08 53 87 ou have.alain@sfr.fr
Alain COMTET	: 06 76 51 02 65 ou amc.comtet@orange.fr	Claude PAVOINE	: 06 79 58 44 51 ou claudepavoine@orange.fr
Marie-Françoise DIONISI	: 06 74 17 15 01 ou dionisi.mariefrancoise@neuf.fr	Gérard YVOREL	: 06 52 66 75 53 ou gerard.yvorel@gmail.com