

CLUBS SENIORS DE CRETEIL

# Reprise des marches en forêt à partir du 17 mai 2021



INSCRIPTION AUX PARCOURS SANTE/MARCHE D'OXYGENATION ET MARCHE EN FORET

## REPRISE MARCHES EN FORET A PARTIR DU 17 MAI 2021

Suite aux nouvelles annonces du gouvernement, nous allons reprendre l'activité marche en forêt avec un protocole sanitaire adapté à la situation. Selon votre inscription du mois de septembre 2020 vous trouverez donc des sorties adaptées à votre niveau (marches soutenues ou modérées).

À partir du vendredi 7 mai 2021 vous pourrez téléphoner au Club Seniors, au 01 58 42 75 70, pour vous inscrire sur les dates qui vous sont proposées.

(Tableau ci –dessous)

### Marche soutenue du LUNDI et du VENDREDI

	DATE	NIVEAU	LIEU/ADRESSE DE DEPART	DEPARTEMENT
<b>Mai</b>				
L	17-mai	FACILE	<b>PARC DE RENTILLY</b>	77
V	21-mai	FACILE	<b>PARC DE RENTILLY</b>	77
V	28-mai	FACILE	<b>MANDRES LES ROSES/MONT GRIFFON</b>	94/91
L	31-mai	FACILE	<b>MANDRES LES ROSES/MONT GRIFFON</b>	94/91
<b>Juin</b>				
V	4-juin	FACILE	<b>FORÊT NOTRE DAME</b>	94/91
L	7-juin	FACILE	<b>FORÊT NOTRE DAME</b>	94/91
V	11-juin	Difficile	<b>CRECY-LA-CHAPELLE</b>	77
L	14-juin	Difficile	<b>CRECY-LA-CHAPELLE</b>	77
V	18-juin	FACILE	<b>FONTAINEBLEAU/ LE HOUX</b>	77
L	21-juin	FACILE	<b>FONTAINEBLEAU/ LE HOUX</b>	77
V	25-juin	FACILE	<b>LAC DAUMESNIL/CRETEIL</b>	94
L	28-juin	FACILE	<b>LAC DAUMESNIL/CRETEIL</b>	94

Départ:13h30 CENTRE DASSIBAT: 7 rue François Mauriac à CRETEIL  
joindre l'équipe d'animation du mardi au vendredi de 9h à 12h

TEL : 01 58 42 75 70

## MARCHE MODEREE DU JEUDI ET DU MERCREDI

Pour les horaires des circuits A/B se référer à la brochure 2020/2021

DATE	CIRCUIT	LIEU	
<b>Mai 2021</b>			
Jeudi 20 Mai	B	<b>Mont Griffon</b>	91
Jeudi 27 Mai	A	<b>Forêt Notre Dame</b>	77
<b>Juin 2021</b>			
Jeudi 3 Juin	B	<b>Parc de la Haute-Ile</b>	93
Jeudi 10 Juin	A	<b>Parc rentilly</b>	77
jeudi 17 Juin	B	<b>Parc de Sceaux</b>	92
jeudi 24 Juin	A	<b>Port aux cerises</b>	94
DATE	CIRCUIT	LIEU	
<b>Mai 2021</b>			
Mercredi 19 Mai	B	<b>Mont Griffon</b>	91
Mercredi 26 Mai	A	<b>Forêt Notre Dame</b>	77
<b>Juin 2021</b>			
Mercredi 2 Juin	B	<b>Parc de la Haute-Ile</b>	93
Mercredi 9 Juin	A	<b>Plage bleue</b>	77
Mercredi 16 juin	B	<b>Parc de Sceaux</b>	92
Mercredi 23 juin	A	<b>Port aux cerises</b>	94

Pour les horaires des circuits A/B se référer à la brochure 2020/2021



Suite à la reprise des marches en forêt, nous devons changer les jours de l'oxygénation et du parcours santé. À partir du 7 mai vous pourrez téléphoner au Club Seniors, au 01 58 42 75 70, pour vous inscrire pour le jour et le créneau horaire que vous souhaitez.

(Tableau ci-dessous)

	HEURE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MATIN	9H30		Parcours santé		Oxygénation	
	10h	Oxygénation	Parcours santé		Oxygénation	Pétanque
	10H30		Parcours santé		Oxygénation	
	11H					
APRES - MIDI	13H30	Marche soutenue				Marche soutenue
	13H45			Marche modérée	Marche modérée	
	14H00		Oxygénation			
	14H30		Oxygénation			
	15H00		Oxygénation			



