

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
Mai			

L	17-mai	FACILE	PARC DE RENTILLY	77
V	21-mai	FACILE	PARC DE RENTILLY	77
V	28-mai	FACILE	MANDRES LES ROSES/MONT GRIFFON	94/91
L	31-mai	FACILE	MANDRES LES ROSES/MONT GRIFFON	94/91
Juin				
V	4-juin	FACILE	FORÊT NOTRE DAME	94/91
L	7-juin	FACILE	FORÊT NOTRE DAME	94/91
V	11-juin	Difficile	CRECY-LA-CHAPELLE	77
L	14-juin	Difficile	CRECY-LA-CHAPELLE	77
V	18-juin	FACILE	FONTAINEBLEAU/ LE HOUX	77
L	21-juin	FACILE	FONTAINEBLEAU/ LE HOUX	77
V	25-juin	FACILE	LAC DAUMESNIL/CRETEIL	94
L	28-juin	FACILE	LAC DAUMESNIL/CRETEIL	94
<p>Départ:13h30 CENTRE DASSIBAT: 7 rue François Mauriac à CRETEIL</p> <hr/> <p><i>joindre l'équipe d'animation du mardi au vendredi de 9h à 12h</i></p> <p>TEL : 01 58 42 75 70</p>				

MARCHE MODEREE DU JEUDI ET DU MERCREDI

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

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

