

OCTOBRE ROSE

Randonnées Saint Dizant du Gua Dimanche 13 octobre

09h30 8km 5€

10h30 3km 3€



**Rdv Place de la mairie
Etirements avant et après
Démonstration de Qiqong**

Bulletin d'inscription www.saintdizantdugua.fr

Organisé par l'association Vitavi 0660643504

OCTOBRE ROSE

**Randonnées pédestre à Saint Dizant du Gua
Dimanche 13 octobre 9h30 et 10h30**

Bulletin d'inscription



Je soussigné(e),

Tel:

Mail:

**adhère à l'Association Vitavi pour pratiquer cette randonnée
pédestre et certifie ne pas avoir de contre indication
pour cette pratique. Règlement sur place**

8km = 5€



3km = 3€



cocher la case correspondante. Merci

Bulletin à retourner à : vitavi.assos@gmail.com 06 60 64 35 04

Randonnées pédestre à Saint Dizant du Gua
Dimanche 13 octobre 9h30 et 10h30
Rendez-vous place de la mairie



Programme:

- Régléments à partir de 9h15 (prévoir monnaie svp)
- 9h30 1er départ pour 8km après échauffement
- 10h30 2eme départ pour 3 km après échauffement
- 11h30 retour suivi d'étirement et d'une légère collation
- 11h45 démonstration de QiQong

Sur place quelques articles octobre rose à acheter

Consignes pour le bon déroulement

Prévoir de bonnes chaussures et une bouteille d'eau

Ne pas dépasser vos limites

Arriver à l'heure svp

Renseignements complémentaires à Vitavi 0660643504