



Vous proposent :

Des randonnées :

Plusieurs fois par semaine, à la journée ou à la demi-journée. Vous découvrirez ainsi, au gré de chacune de ces randonnées, qu'elle soit balade, sportive ou à thème culturel, des sites souvent méconnus de l'Île-de-France.

Des weekends et des séjours :

Pour vous permettre de découvrir des horizons plus lointains. Au programme, mers, montagnes ou campagnes en France mais aussi en Europe... voire plus loin. Nos prochains terrains de jeu ? Les côtes bretonnes, la Côte Vermeille et la Catalogne, la Sicile, le Maroc...

De la marche nordique :

Activité dynamique qui permet un entraînement complet du corps. Deux séances par semaine sont organisées et offrent différents rythmes de marche entre tranquillité et tonicité.

De la raquette à neige :

Deux séjours par an permettent d'aborder, loin des sentiers battus, moyenne ou haute montagne en hiver et d'en découvrir les endroits cachés.

Des activités labélisées « Santé » :

Pour les personnes souffrant de pathologies (articulaires, cardiaques, respiratoires, ...) limitant leur capacité à l'effort. Elles peuvent bénéficier, une fois par semaine sur terrain adapté, de randonnées et de marches nordiques allégées en durée, et en vitesse tout en respectant les gestes de la discipline.

Toutes ces activités sont agréées par la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP) et sont encadrées par des animateurs bénévoles diplômés et des guides professionnels pour certains séjours.

Information : <http://www.lesrandonneursdetiolles.fr/>

Contact : Louis CHRISTINI Tél : 06 09 22 14 80 Mail : bagneres65@yahoo.fr

