

Samedi matin : de 09H00 à 11h00 **Marche Nordique** (Daniel Dupont)

Mardi et Jeudi soir : de 18h30 à 20h00 **Marche Nordique sportive**

Jeudi : de 9h30 à 11h30 **Marche Nordique douce** (Maurice Jean Doat)

Jeudi : de 14h30 à 16h00 **Rando Santé**

Dimanche : **Randonnée tous les 15 jours** (Matin, Après-midi ou journée)

Lundi : **Randonnée tous les 15 jours** (Après-midi ou journée)

Inscription : **Obligatoire après 2 sorties consécutives sur 2 mois**

Date limite de clôture des inscriptions : 30 octobre 2018

Cotisation Annuelle :

- 30 € /adulte (Licence IRA), souscrite auprès de la Fédération Française de Randonnée, (FFR www.ffrandonnee.fr)
 - Revue trimestrielle « Passion Rando » : Ajouter 8€ à l'Adhésion
-

Pour nous contacter :

Président : Jean François OCHIN - **Secrétaire** : Pascale OCHIN

12 Allée de la Bergerie 59262 Sainghin En Mélantois

Tel: 03 20 84 41 17 Mail: toutduchmin@gmail.com

Trésorier : Alain DEPARCY:

5 Allée de La Closeraie 59262 Sainghin en Mélantois

Portable : 06.41.56.83.62

Mail : deparcyroux@gmail.com

Marche Nordique et MN Sportive : Daniel DUPONT - **Port**: 06.34.10.12.93

MN Douce et Rando Santé : Maurice JEAN-DOAT- **Port** : 06.60.20.94.09

Randonnées : Marie-Françoise GREMILLIER - **Port** : 06 47 10 37 76

Jean François OCHIN Port :06.19.92.61.14