

(Partie à conserver par l'adhérent)

Samedi matin : de 09H00 à 11h00 **Marche Nordique**

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

Jeudi : de 9h30 à 11h30 **et Lundi AM ts les 15 j: Marche Nordique douce**

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

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

Vendredi : **Randonnée** : de 9h30 à 11h30/12h00

Dimanche : **Randonnée** : Journée (1 fois par mois)

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

Cotisation Annuelle :

- 32 € /adulte (Licence IRA), souscrite auprès de la Fédération Française de Randonnée, (FFR www.ffrandonnee.fr)
5€/adulte si adhérent à un autre club affilié à la FFR
- Revue trimestrielle « Passion Rando » : Ajouter 8€ à l'Adhésion

Pour nous contacter :

Président : Jean François OCHIN - **Secrétaire** : Jean Marie Lenotte

Tel: 03 20 84 41 17

06 19 92 61 14

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 , MN Sportive : Daniel DUPONT - **Port**: 06.34.10.12.93

MN Douce, Rando Santé, Randonnées du Lundi:

Maurice JEAN-DOAT- **Port** : 06.60.20.94.09

Randonnées du Vendredi et Dimanche:Jean François OCHIN - **Port**: 06.19.92.61.14