

FI N° 1-RG-2 2025

## MARCHES D'ENTRAINEMENT

Tous les mercredis matin.

Organisées, sur la rive gauche de la Garonne, par des bénévoles de la commission marche ou pas.

Nous vous proposons des marches de 2h soit un parcours de 8km environ, du côté de Mérignac-Arlac ou d'Eysines-Le Pinsan. A qui cela s'adresse t-il ? En priorité aux adhérentes et adhérents pour lesquels une marche de 20km semble trop longue et qui veulent garder une activité physique.



Du mercredi	Au mercredi	Lieu de rendez-vous : Départ de la sortie Possibilités de stationnement à proximité	Responsable de la marche
<b>05/03/2025</b>	<b>26/03/2025</b>	TRAM-A : Fontaine Arlac, 33700 Mérignac Parc relais ou parking rue Camille VIC ou parking Casino ou dans les rues à proximité	Francis GARREAU
<b>02/04/2025</b>	<b>30/04/2025</b>	Complexe du Pinsan - 75 rue René ANTOUNE, 33320 Eysines Parking sur place	François KOCHER
<b>07/05/2025</b>	<b>28/05/2025</b>	TRAM-A : Fontaine Arlac, 33700 Mérignac Parc relais ou parking rue Camille VIC ou parking Casino ou dans les rues à proximité	Francis GARREAU

Rendez-vous : 8h45

Départ : 9h00

Retour : 11h00

Recommandations particulières :

**Les personnes qui viennent marcher doivent avoir une condition physique adaptée aux difficultés du jour. Elles s'engagent à respecter la charte du marcheur, les consignes sanitaires en vigueur et les consignes de sécurité données, au départ et tout au long du parcours, par les animateurs du jour.**

Fonction	Prénom - Nom	Adresse mail	N° Téléphone
Animateurs des sorties	Francis GARREAU	<a href="mailto:francis.garreau@orange.fr">francis.garreau@orange.fr</a>	06 47 96 56 21
	François KOCHER	<a href="mailto:Kocher.francois@wanadoo.fr">Kocher.francois@wanadoo.fr</a>	06 72 36 84 52