



Rentrée de Rando Lignan 2021-2022

Bonjour à tous,

Les sympathiques animateurs de Rando Lignan vous attendent pour des randonnées pédestres (les samedis), des marches nordiques (les mardis et vendredi matins), et marche nordique « adaptée » (le jeudi matin) dès le 1^{er} septembre.

Venez nous rencontrer au Forum des Associations le **4 septembre de 10h00 à 12h00** à la salle polyvalente de Lignan de Bordeaux ou contactez-nous (Serge Bouet 06.88.67.00.14 ou Sylvie Buisseret 06.33.95.06.51 – randolignan33360@gmail.com)

Calendrier des randonnées pour le 4^{ème} trimestre 2021

DATE	LIEU	KMS	DEPART	RENDEZ-VOUS	ANIMATEUR
4-sept.	FORUM DES ASSOCIATION		10h00	Salle Polyvalente - Lignan de Bordeaux	
4-sept.	Rando découverte	5	15h00	Place des boulistes - Lignan de Bordeaux	Jacques : 06.08.06.15.12
11-sept.	Loupiac	10,8	14h00	Place de l'église - Loupiac	Fred : 06.63.70.38.32
19-sept.	AG et journée festive			Salle Polyvalente - Lignan de Bordeaux	
25-sept.	Cestas	10	14h00	Parc des Sources - Cestas	Serge : 06.88.67.00.14
02-03-oct	WE Vallée de l'Homme			Dordogne	Serge : 06.88.67.00.14
9-oct.	Naujan et Postiac	9,5	14h00	Parking Ecole Mairie - Naujan et Postiac	Denis : 07.86.46.73.90
16-oct.	Journée des Animateurs			Saucats	
23-oct.	Cadarsac	11	14h00	Parking du Lac - Cadarsac	Corinne : 06.95.89.49.83
30-oct.	VACANCES			VACANCES	
6-nov.	Frontenac	12	14h00	Parking face à l'église - Frontenac	Denis : 07.86.46.73.90
13-nov.	Verdelais	13	9h00	Parking de la Basilique - Verdelais	Marc : 06.61.51.25.23
20-nov.	St-Michel de Fronsac	12	14h00	Parking de la mairie - St-Michel de Fronsac	Jacques : 06.08.06.15.12
27-nov.	Blésignac	11	14h00	Parking de l'église - Blésignac	Corinne : 06.95.89.49.83
4-déc.	Espiet	8,4	14h00	Parking de l'ancienne gare - Espiet	Fred : 06.63.70.38.32
11-déc.	Bordeaux	9	14h00	Point P quai de Brazza - Bordeaux	Marc : 06.61.51.25.23
18-déc.	Repas Fin d'Année				
25-déc.	VACANCES			VACANCES	

Calendrier marche nordique pour le 4^{ème} trimestre 2021

SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DÉCEMBRE	
LA FRAYSE		CARIGNAN		SALLEBOEUF		POMPIGNAC	
RV contre allée de la Frayse		RV Stade de foot		RV parking place Carnot		RV - City stade	
				mardi 02/11	Joëlle		
vendredi 03/09	Brigitte	Vendredi 01/10	Serge	vendredi 05/11		vendredi 03/12	Brigitte
mardi 07/09	Sylvie	mardi 05/10	Corinne	mardi 09/11	Michel	mardi 07/12	Sylvie
vendredi 10/09		vendredi 08/10		vendredi 12/11		vendredi 10/12	
mardi 14/09	Joëlle	mardi 12/10	Brigitte	mardi 16/11	Serge	mardi 14/12	Joëlle
vendredi 17/09		vendredi 15/10		vendredi 19/11		vendredi 17/12	
mardi 21/09	Michel	mardi 19/10	Sylvie	mardi 23/11	Corinne	mardi 21/12	VACANCES
vendredi 24/09		vendredi 22/10		vendredi 26/11		vendredi 24/12	
mardi 28/09	Serge	mardi 26/10	VACANCES	mardi 30/11	Brigitte	mardi 28/12	VACANCES
		vendredi 29/10				vendredi 31/12	

Horaire Séance : 9 H 30 à 11 H

Les jeudi de 9h30 à 11 h 00 : marche nordique "adaptée" - animatrice Sylvie - les lieux de séance seront définis par l'animatrice suivant le temps et le programme.

Toute l'équipe de RANDO LIGNAN vous attend avec impatience pour une nouvelle année de pleine forme.

Prenez soin de vous