

Un programme mensuel précisant les lieux de rendez-vous est porté à la connaissance de chaque adhérent par notre site Internet (aleg-rando.jimdo.com), ou par remise de photocopie de ce programme.

Durée des activités :

- ▶ marche nordique : 1 h 30 à 2 h (mardi après-midi et dimanche matin) ;
- ▶ marche tonique : 1 h 30 à 2 h (jeudi après-midi), 2 h à 2 h 30 (dimanche matin)
- ▶ marche douce : 1 h 30 à 1 h 45 (jeudi après-midi)

Les randonnées sont encadrées tout au long de la saison, à l'exception des mois de juillet et août.

RANDONNÉES DU MARDI APRÈS-MIDI : MARCHE NORDIQUE

L'heure de départ de la marche est fixée à 14:15 h.

Pour les marches programmées hors commune, départ à 13:45 h, parking école primaire du Rouillen.

RANDONNÉES DU JEUDI APRÈS-MIDI : MARCHES TONIQUE ET DOUCE

Même lieu de rendez-vous pour la marche tonique et la marche douce.

▶ **Le 1^{er} jeudi du mois**, déplacement pour la marche tonique : départ à 14:00 h, parking école primaire du Rouillen.

Marche douce sur Ergué Gabéric : départs du Rouillen, parking école primaire.

▶ **Les jeudis suivants**, marche tonique et marche douce sur Ergué Gabéric : départs en alternance de Croas Spenn, Keranna, Kerrous, Ergué Bourg, Kerdévet.

RANDONNÉES DU DIMANCHE MATIN : MARCHES TONIQUE ET NORDIQUE

L'heure de départ est fixée à 9:00 h pour la marche tonique et 9:30 h pour la marche nordique.

Pour les marches programmées à l'extérieur de la commune, 2 points de regroupement sont prévus :

- ▶ Le Rouillen, aire de covoiturage ;
- ▶ Lestonan, parking de la chapelle de Keranna.

Départ en covoiturage depuis ces 2 points à 8:30 h pour la marche tonique, ou 9:00 h pour la marche nordique.



PLANNING HEBDOMADAIRE DES RANDONNÉES

JOUR	LIEU	HEURE		
		MARCHE TONIQUE	MARCHE DOUCE	MARCHE NORDIQUE
MARDI	ERGUÉ GABÉRIC : lieu de départ de la marche			14:15 h
	HORS GABÉRIC : Le Rouillen, parking de l'école			13:45 h
JEUDI (sept./juin)	ERGUÉ GABÉRIC : lieu de départ de la marche	14:15 h	14:15 h	
	HORS GABÉRIC : Le Rouillen, parking de l'école	14:00 h		
JEUDI (juil./août)	ERGUÉ GABÉRIC (Lestonan) : parking du Bigoudic (route de Kerho)	14:15 h	14:15 h	
DIMANCHE	ERGUÉ GABÉRIC : lieu de départ de la marche	9:00 h		
	HORS GABÉRIC : Le Rouillen : aire de covoiturage Lestonan : parking chapelle de Keranna	8:30 h		9:00 h

Renseignements : 02 98 59 60 98 / 06 80 89 83 49
Site Internet : aleg-rando.jimdo.com