

Randonnées réservées à nos adhérents. Pour la 1ère randonnée 'découverte'

l'adhésion à notre association n'est pas obligatoire

Prévoir chaussures de marche, sac à dos, pique-nique, collation, eau, protection contre la pluie

Avant chaque randonnée, merci de signaler votre participation à l'un des animateurs/trices



Dimanche 12 février " Promenade gare d'Austerlitz - gare de Lyon par les quais "

Rendez-vous Gare d'Austerlitz (rdv boulevard de l'Hôpital à l'arrêt du bus 57) à **14h**

Retour Gare de Lyon en fin d'après-midi

Niveau Facile, randonnée en ligne, environ 8 kms

Animatrices Liliane (06.60.52.91.15) et Marie-Grâce (06.19.18.02.70)



Dimanche 19 février " Faites le plein d'énergie en forêt de Fontainebleau "

Rendez-vous **9h** gare de Lyon (Hall 1 - quai J ou k) train direction Montargis à **9h 16**
arrivée à Bois-le-Roi à **9h 48**, petit café au bar en face et départ de la randonnée

Retour Gare de Fontainebleau à **16h 32** arrivée à Paris à **17h 10**

Niveau Facile, beau parcours en forêt, randonnée de gare à gare d'environ 12/13 kms

Animateurs Brigitte C. (06.30.50.18.66) et José (06.85.43.10.23)



Samedi 4 mars " Le charme des passages dans 4 arrondissements parisiens "

Rendez-vous **9h30** Métro Strasbourg-St-Denis (lignes 4, 8, 9, sortie 7 : rue du Faubourg St-Denis)

Retour Métro Palais-Royal (ligne 1 et 7) vers **13h**

Niveau Facile, randonnée en ligne, environ 6/7 kms

Animatrice Catherine M. (06.72.87.10.60)



Samedi 11 mars " Promenade des Gallicourts "

Rendez-vous Gare de Rueil-Malmaison (RER A) à **9h 30**

Retour Gare de Rueil-Malmaison vers **17h**

Niveau Facile, randonnée en ligne, environ 14 kms

Animatrices Marie-Odile (06.42.60.72.52) et Brigitte C. (06.30.50.18.66)



Samedi 25 mars " Musée du chemin de fer " visite guidée : 5€

Rendez-vous Gare de Rosny-sous-Bois (RER E : sortie n°1 ou par bus rdv devant la gare) à **9h 45**

Retour Gare de Rosny-sous-Bois en fin d'après-midi

Niveau Facile, pique-nique puis randonnée en boucle : 8 kms

Animateurs Mathilde et Michel (07.61.79.10.45)

Pour toute information supplémentaire vous pouvez nous contacter par mail : randonnee.diabete@gmail.com

Visitez notre nouveau site : www.randonneediabete.fr et découvrez le programme complet

Adhésion annuelle 40 €. Assurance comprise. Pas de frais supplémentaires

Randonnée & Diabète fait partie de la Féd. Fr. de Randonnée

Siret 448 232 843 00012 - APE 9312 Z