

**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 7 janvier " Encore des séquoias "**

Rendez-vous Gare de Bussy Saint Georges (RER A, sorties 1, 2) à **9 h 45**  
Retour Gare de Bussy Saint Georges (RER A) vers **17 h**  
Niveau Facile, randonnée en boucle, 11 kms  
Animateurs Mathilde et Michel (07.61.79.10.45)



## **Samedi 20 janvier " L'Ile Saint Germain "**

Rendez-vous Gare Issy Val de Seine RER C (sortie bus 126, 189 place Lafayette, à la fontaine) ou T2 (porte de Versailles - pont de Bezons) quai du TRAM Issy Val de Seine à **13 h 30**  
Retour Gare Issy Val de Seine ou T2 vers **17 h**  
Niveau Facile, randonnée en boucle, environ 5/6 kms  
Animatrices Brigitte C. (06.30.50.18.66) et Marie-Odile (06.42.60.72.52)



## **Samedi 27 janvier " Initiation au Bungy-Pump "**

Nouvelle activité intégrée à la FFR avec batons à ressorts  
Initiation avec une monitrice diplômée (Participation aux frais 5 €)  
Découvrir <https://www.youtube.com/watch?v=RyIM6szbwv8>  
Rendez-vous **14h 30** Métro Château de Vincennes (à l'entrée du parc floral)  
Organisateur José Luis P. Inscriptions par mail : joseponti@club.fr



## **Dimanche 18 février " Forêt, haras, étangs ..." La forêt de Fausses-Reposes**

Rendez-vous **8 h 58** Gare St Lazare (direction Versailles Rive droite) arrivée Sèvres-Ville-d'Avray à **9 h 27**  
Retour **16 h 10** Chaville Rive droite ou 16 h 30 arrivée gare St Lazare (30 min)  
Niveau Facile, randonnée en ligne, environ 16 km  
Animateurs Jean-Charles (06.70.25.94.61) et José L. (06.85.43.10.23)



## **Samedi 23 mars " Le grand tour du Bois de Vincennes par ses 4 lacs "**

Rendez-vous Métro Château de Vincennes (ligne 1, sortie 6) à **9 h 30**  
Retour Métro Château de Vincennes (ligne 1) à **16 h 30**  
Niveau Moyen, randonnée en boucle, environ 12/15 kms  
Animatrices Catherine M. (06.72.87.10.60) et Christine (06.95.02.94.07)

Pour toute information supplémentaire vous pouvez nous contacter par mail : [randonnee.diabete@gmail.com](mailto:randonnee.diabete@gmail.com)

Visitez notre nouveau site : [www.randonneediabete.fr](http://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*