Les activités marche

- **RANDONNÉE** :

Le mardi 20/10, La sortie journée à St Jouan des Guérets :

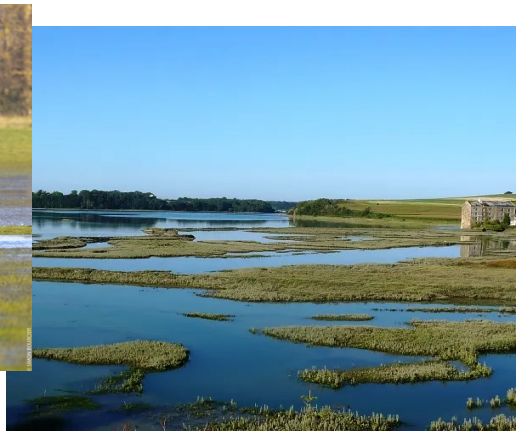
Ce circuit emprunte de jolis chemins intérieurs le long des champs cultivés, à la découverte du petit patrimoine : fontaine et lavoir de Clarisse, ancien moulin à vent du Tertre. Ce circuit peut être couplé avec celui des rivages de Saint-Jouan pour former une grande boucle de 11,5 km le matin (retour aux voitures) et 10 km l'après-midi. Rdv à 8h30 au château de Hédé ou 9h15 parking de la Salle Socioculturelle (14 rue de la Croix aux Merles). Coût : 10€

lien covoiturage : Covoiturage du 20/10 au départ de Hédé

Le jeudi 22/10, La sortie 1/2 journée à Sougeal :

Parcours 12,5 km. Le marais de Sougeal, vastes prairies humides de 175 hectares, classées 'Espace Remarquable de Bretagne' (Réserve naturelle régionale). Rdv 13h30 au château de Hédé pour le covoiturage ou directement place de l'église de Sougeal à 14h15. Coût : 5€

lien covoiturage : covoiturage du 22/10 au départ de Hédé



- **BÂTONS DYNAMIQUE :**

Le mercredi 21/10 de 14h00à 16h00, à l'écluse de la Ville en Bois en bas de St Germain s/ille

Nouvelle activité alternant la marche et des séquences de renforcement musculaire, gainage et cardio.
Séance découverte de 2h. Coût : 10 €

- **MARCHE AFGHANE** :

Le mercredi 21/10 de 10h0 à 12h00, à l'écluse Robinson à St Grégoire
Activité de marche qui met la posture et la respiration au centre de la pratique - Coût : 10 €

- **RANDO SANTE :**

Le jeudi 22/10 de 10h à 11h30 à la maison du Canal, La Magdeleine à Hédé-Bazouges (site des 11 écluses)

Nouvelle activité de **pratique de marche douce et adaptée** : moins vite, moins loin, moins longtemps
Coût : 5€

- **MARCHE ENDURANCE :**

Le vendredi 23/10 de 9h30 à 12h, à Feins, étang du Boulet (La Bijouterie)

Nouvelle activité pédestre de longue distance (12,5 km) réalisée à une allure soutenue et constante à 6 km/heure encadrée par un animateur (avec ou sans bâtons). Rdv à Feins, étang du Boulet (La Bijouterie). Un pot sera sera offert en fin de séance. Coût : 10 €

lien covoiturage : covoiturage du 23/10 au départ de Melesse

Coordonnées, contact et réservation

Yannick BITAULD 06 76 06 91 44
E-mail : atonrythme@mailo.com
https://www.atonrythme.org/

Inscription sur ce lien : Programme marche vacances de La Toussaint
Pour les personnes non adhérentes, voici le lien : Bulletin adhésion ATR
Pour les personnes non licenciées, il faut ajouter le Pass découverte de la FFRandonnée à 2€50/jour ou bien 4€ la semaine

Le Village OUTLET Cap Malo

FFRandonnée les chemins, une richesse partagée Ille-et-Vilaine