



L'association des seniors dijonnais

**SORTIES PÉDESTRES
MARCHE SANTÉ 3-4KM
'GRANDS SENIORS'**

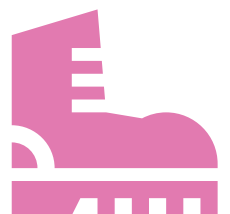


CYCLE PRINTEMPS 2024

AVRIL MAI JUIN



OPAD
Cour du Caron 21000 DIJON
communication@opad-dijon.fr
03 80 70 02 03
opad-dijon.fr



Nous vous proposons chaque mercredi des sorties "marche santé" de 3-4km.

Les chaussures de randonnées à semelles rigides sont conseillées afin de garantir une bonne sécurité de marche. Pensez à prendre une paire de chaussures propres pour le retour en bus. Vous pouvez aussi apporter vos bâtons de marche. Nous vous conseillons d'apporter le nécessaire en cas de pluie ou de froid et de vous munir d'un sac à dos avec de l'eau et de quoi grignoter.

Rendez-vous fixé à 13h45 précises pour un départ à 14h (place Darcy, derrière l'agence DIVIA).

Le bus n'attendra aucun retardataire.

Le retour se fait uniquement place Darcy (au plus tard à 17h).

Les accompagnateurs bénévoles peuvent annuler une sortie (au moment du départ) en fonction des conditions climatiques et/ou pour raisons de sécurité. Veuillez avoir sur vous une pièce d'identité ainsi que les coordonnées d'une personne à prévenir en cas de problème.

***PAS DE SORTIE PRÉVUE LE 12 JUIN EN RAISON DE LA JOURNÉE PORTES OUVERTES DE L'OPAD

**10/04 : PLOMBIÈRES - LÈS - DIJON -
RENTE DU FAYS**

17/04 : COUCHEY - LE PLATEAU

**24/04 : CURLEY -
FORÊT DOMANIALE DE MANTUAN**

15/05 : NORGES - LA - VILLE

22/05 : PASQUES - LE CREUX PERCÉ

29/05 : MARSANNAY - LA - CÔTE

05/06 : DIJON - FORT DE LA MOTTE GIRON

19/06 : CLÉNAY - FORÊT DOMANIALE

26/06 : COUCHEY - LE PLATEAU

03/07 : GEVREY - CHAMBERTIN

ACCOMPAGNATEURS : SOLANGE, GUY, ELISABETH, PASCALE, VÉRONIQUE & DIDIER