



L'association des seniors dijonnais

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



CYCLE AUTOMNE 2023

OCTOBRE NOVEMBRE DÉCEMBRE



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 14h PRECISE pour un départ à 14h15 (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 raison de sécurité.

Veuillez avoir sur vous une pièce d'identité (ou la carte OPAD) ainsi que les coordonnées d'une personne à prévenir en cas de problème.

ACCOMPAGNATEURS : SOLANGE & GUY

04/10 : LES BASSINS DE COUTERNON & BRESSEY-SUR-TILLE

11/10 : DE COUCHEY À MARSANNAY

18/10 : DE GEVREY À COUCHEY

25/10 : CORCELLES-LES-MONTS / LE MONT AFRIQUE - BOUCLE SUD

08/11 : D'AHUY AU MOULIN D'AHUY

15/11 : PLATEAU DE CHENÔVE & TABLE PANORAMIQUE DE MARSANNAY

22/11 : LA BERGERIE (CHENÔVE) & LA VIERGE DES PINS

29/11 : COUCHEY - LE PLATEAU AU DESSUS DE LA COMBE DE VAULON

06/12 : DE FONTAINE-LÈS-DIJON (COMBE SOUILLOT) À AHUY

13/12 : CORCELLES-LES-MONTS / LE MONT AFRIQUE - BOUCLE NORD