OPAD

L'association des seniors dijonnais

SORTIES PÉDESTRES 6KM & 9KM

CYCLE AUTOMNE 2023

SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE DÉCEMBRE

Dijon

OPAD

Cour du Caron 21000 DIJON

communication@opad-dijon.fr

03 80 70 02 03

opad-dijon.fr

Nous vous proposons, chaque lundi, des sorties de 6 ou 9 km (en fonction de votre inscription).

Les **chaussures de randonnées à semelles rigides sont obligatoires (tiges hautes conseillées)** afin de garantir une bonne sécurité de marche (surtout en période hivernale).
Pensez à prendre une paire de chaussures propre 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 12h45 PRECISE (bus unique) pour un départ à 13h (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 encadrant peuvent annuler une sortie (au moment du départ) ou proposer un parcours de repli (Combe à la Serpent) 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.

LUNDIS 18/09, 25/09 & 02/10 :
FIXIN / FIXEY

LUNDIS 16/10 & 23/10 :
VAL-SUZON

LUNDIS 06/11, 13/11 & 20/11 :
BEIRE-LE-CHÂTEL

LUNDIS 04/12 & 11/12 :
ABBAYE DE CITEAUX

Accompagnateurs 6 km : Mireille / Joelle / Catherine / Gérald
Accompagnateurs 9 km : Jean / Christiane / Lise / Serge