

SORTIES
PÉDESTRES - 6 - 9 KM

OPAD
L'association des seniors dijonnais



CYCLE HIVER 2026
JANVIER/FÉVRIER/MARS

OPAD Cour du Caron 21000 DIJON
accueil@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 PRÉCISES (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 des raisons 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.

5 janvier

12 janvier

19 janvier

26 janvier

BÈZE

2 février

9 février

FONTAINE-LÈS-DIJON

23 février

2 mars

FIXIN / BROCHON

9 mars

16 mars

LUX

Accompagnateurs 6 km : Catherine / Muriel / Gérald / Christian

Accompagnateurs 9 km : Serge / Jean-Louis / Michel