Nom du participant : Programme automne 2018

|  |  |
| --- | --- |
| **Mercredi 07/11** matin après-midi  Dénivelé niveau | **Mercredi 05/12** matin après-midi  Dénivelé niveau |
| **Mercredi 14/11** matin après-midi  Dénivelé niveau | **Mercredi 12/12** matin après-midi  Dénivelé niveau |
| **Mercredi 21/11** matin après-midi  Dénivelé niveau | **Mercredi 19/12**  matin après-midi  Dénivelé niveau |
| **Mercredi 28/11** matin après-midi  Dénivelé niveau | **Mercredi 26/12** matin après-midi  Dénivelé niveau |
| **Dimanche 02/12** 8h à 17h  **Foire de la Sainte Barbe**, Collonges |

**JANVIER 2019**

|  |  |
| --- | --- |
| **Mercredi 02/01** matin après-midi  Dénivelé niveau | **Mercredi 09/01** matin après-midi  Dénivelé niveau |
| **Mardi 15/01** 14h  Réunion de programmation | **Mercredi 16/01/19** matin après-midi  Dénivelé niveau |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Niveau** | **Public randos douces** | **temps de marche** | **dénivelé maxi** |
| **1** | Tout public | 3h à 4 h | 300m |
| **2** | Moyennement entrainé | 4h à 4h30 | 450m |
| **3** | Entrainé | 4h30 | 600 m |

Oxygène 74