



FOYER MOUDAT

Permanences Lundi, Mercredi 14h – 17h30

SECTION MARCHÉ, RANDO SANTE, RANDONNEE, MARCHÉ NORDIQUE

A **CANET ACCUEIL**, vous trouverez l'activité pédestre qui vous convient :

Pour Qui	Type, Dénivelé, Distance	Quand	Licence FFR	Certificat Médical
Souci santé, prescription médicale	RANDO SANTÉ	- Mardi matin	OUI	OUI Spécifique
Reprise d'activité ou randonneur débutant	MARCHE < 100m, < 9 km, 2h30 maxi	- Mercredi après-midi	Préconisée	OUI
Randonneur moyen	RANDO 1/2 Journée < 400m, 8 à 12 km	- Mardi après-midi - Jeudi matin	OUI	OUI
Randonneur	RANDO JOUR < 600m, 12 à 17 km	- Mardi jour	OUI	OUI
Randonneur confirmé	RANDO JOUR SOUTENUE >600m, > 15 km	- Jeudi jour	OUI	OUI
Longeur, Randonneur, Nouveau	MARCHE NORDIQUE	- Vendredi matin	OUI	OUI

- Adhésion CANET ACCUEIL 25€ + **Licence FFRandonnée 32€**
- Toutes les randonnées sont encadrées par des animateurs confirmés par CA et/ou brevetés par la **FFRandonnée** (Fédération Française de Randonnée).
- Les **randos santé** sont encadrées par des animateurs formés à cette spécificité.

Rendez-vous : - Les **marchés** partent du foyer Moudat.

- Toutes les **randonnées** partent du parking hyper Casino, coté Luna.

RDV ¼ h avant pour préparation covoiturage. Port du masque obligatoire, 4 pers. max /voiture

Programme sur le site :

<http://club.quomodo.com/canet-accueil>

Contacts :

- **Randos** : Marie Ferchaud 06 52 53 26 02, Michel Perrin 06 71 89 72 68,
- **Marche Nordique** : Christel Bachelet 07 68 56 37 31