



FOYER MOUDAT
Permanences Lundi, Mercredi 14h – 16h30

SECTION RANDONNEE, MARCHÉ, RANDO SANTE, 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 < 10m, < 5 km, 2h maxi	- Mardi matin	OUI	OUI Spécifique
Reprise d'activité ou randonneur débutant	MARCHÉ < 150m, < 9 km, 3h	- Mercredi après-midi	Conseillée	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,	MARCHÉ NORDIQUE	- Vendredi matin	OUI	OUI

- Adhésion CANET ACCUEIL 26€ + **Licence FFRandonnée 34,85€**
- 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 : - **Toutes les activités**, sauf la Marche Nordique, partent du parking Intermarché Plage vers Btes gaz.

- RDV ¼ h avant pour préparation covoiturage

Programme sur le site : <https://canetaccueil.com>

Contacts :
Randos : Michel Perrin 06 71 89 72 68
Marche Nordique : Christel Bachelet, 07 68 56 37 31