



BONDOUFLE AMICAL CLUB  
SECTION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

1<sup>ème</sup> Fédération Sportive de France  
sans compétition (1/2 million Licenciés)

Site : <http://bondouflegym-j-yvais.fr>

Mail : [gymvolontaire-091076@epgv.fr](mailto:gymvolontaire-091076@epgv.fr)

Page facebook : <https://www.facebook.com/EPGVBONDOUFLE/?ref=bookmarks>



## Sport Santé

Pour tous renseignements contacter nos animateurs APPN

**N. Galas** 06 16 77 11 08    **T.Coldeboeuf** 01 60 86 63 79

**C. Belmon** 06 70 11 51 62    **A. Fanjas** 06 52 15 66 00

**P. Moser** 01 60 86 73 02    **T.Monnier** 01 60 86 59 80

Programme des activités de Pleine Nature

*Nous vous proposons 2 randonnées par mois  
1<sup>er</sup> trimestre 2019 – 2020*

Septembre	15 29	Rando Rando
Octobre	12 27	Rando Rando
Novembre	9-11	WEEK-END à VERDUN (55)
Décembre	( en préparation )	

Week-End de l'Ascension en cours de préparation

Ce programme peut subir des modifications en cas d'impondérable.

RANDONNÉE PEDESTRE : licencié GV : 20 €

RANDONNÉE PEDESTRE seule : Bondouflois : 51 € Extérieur : 59 €

RANDONNÉE PEDESTRE ponctuelle : Bondouflois : 6 € Extérieur : 7 €

PS : - Une séance Marche Active est proposée le lundi de 18 à 19h

- Une séance Marche Détente est proposée le vendredi de 10h15 à 11h15

- Une séance Marche Nordique ( débutant et niveau 1) est proposée le mercredi et une autre ( confirmé / niveau 2) le jeudi de 9h30 à 11h tous les 15 jours

- En raison de l'augmentation générale des prix, la participation aux frais de covoiturage est obligatoire et définie par la Section.