



Dimanche 3 octobre 2021

CRUVIERS – LASCOURS

Ouvert à tous !

Licenciés et non licenciés

C'est gratuit !

Programme de la journée proposé par l'EPGV

de **8h30 à 9h30** Inscriptions aux activités encadrées ou en semi-autonomie

9h30 départ de la randonnée « **La Gardonenque** » 15 km
(pique-nique sur le parcours)

9h30 départ de la marche nordique « **La Droude** » 9km

10h départ de la randonnée « **Les Vignes** » 9 km
(même circuit que la Droude)

10h30 départ de la randonnée des familles « **Bellevue** » 4,8km

de **12h à 14h** pique-nique tiré du sac

14h30 Séance « Gym Oxygène » ou « Body Zen » au choix

16h30 Clôture de la journée « Tous dehors ! »