



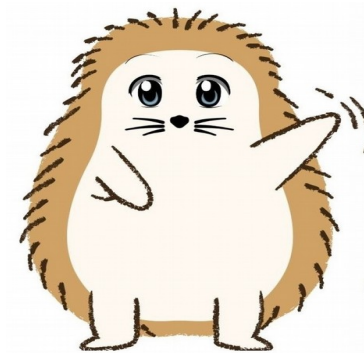
Club "La rando Caouaise"
Marche Aquatique Côtière

Renseignements et inscriptions aux sorties

par messagerie : randocaouaise@gmail.com

par téléphone : 06.47.09.50.97

Rendez-vous dans les locaux de la base nautique
N°1276 Boulevard Sizaire Cayeux-sur-Mer



FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Somme

IMPÉRATIF : Se présenter ½h avant l'heure indiquée ci-dessous

SEPTEMBRE 2022		Heure de DÉPART	TYPE DE SORTIE	ATTENTION DEUX TYPES DE SORTIES Sélectionnez vos réservations en fonction de votre condition physique et de vos attentes <i>le Longe-côte est un sport complet !</i> SORTIE : SPORT DÉTENTE une activité à la fois sportive et ludique SORTIE : SPORT TONIQUE séances techniques et intenses * samedi 24 septembre sortie promo – baptêmes à 5€ * samedi 8 octobre opération Octobre Rose collecte de fonds pour l'Institut Curie	OCTOBRE 2022		Heure de DÉPART	TYPE DE SORTIE
JEUDI	1er	10H00	Sport Détente			DIMANCHE	2	10H30
VENDREDI	2	10H30	Sport Détente	LUNDI		3	11H30	Sport Détente
SAMEDI	3	10H30	Sport Tonique	MERCREDI		5	15H00	Sport Détente
JEUDI	8	17H30	Sport Détente	JEUDI		6	16H00	Sport Détente
VENDREDI	9	18H30	Sport Détente	VENDREDI		7	17H00	Sport Détente
SAMEDI	10	19H00	Sport Tonique	SAMEDI		8	17H30	Sport Détente
DIMANCHE	11	8H30	Sport Détente	DIMANCHE		9	18H30	Sport Tonique
MARDI	13	9H00	Sport Détente	JEUDI		13	9H00	Sport Détente
JEUDI	15	10H00	Sport Tonique	DIMANCHE		16	10H00	Sport Tonique
DIMANCHE	18	12H00	Sport Détente	LUNDI		17	11H00	Sport Détente
MARDI	20	14H30	Sport Détente	JEUDI		20	15H00	Sport Détente
JEUDI	22	17H00	Sport Détente	SAMEDI		22	17H00	Sport Tonique
VENDREDI	23	18H00	Sport Détente	DIMANCHE		23	18H00	Sport Détente
SAMEDI	24	18H00	Sport Tonique	LUNDI		24	18H00	Sport Détente
SAMEDI	24	18H30	PROMOTION	MARDI		25	18H30	Sport Détente
DIMANCHE	25	19H00	Sport Détente	SAMEDI		29	9H30	Sport Détente
LUNDI	26	19H00	Sport Détente	DIMANCHE		30	9H30	Sport Tonique
JEUDI	29	9H00	Sport Détente	LUNDI		31	9H30	Sport Détente

Sortie 15€

CARTES ABONNEMENT
5 Séances 60€
10 Séances 90€

Adhésion annuelle
Licence FFRandonnée
+ Adhésion club
= 100€