Pourquoi la randonnée ?

Pour la découverte de nos régions, la beauté de la nature, la richesse du patrimoine, le plaisir de faire des photos.

Pour la convivialité et l'amitié.

Pour sa santé et son bien-être.

Pour le plaisir…

La marche nordique

Séance hebdomadaire :

- le mardi de 9 h 30 à 11 h 00,
- le mardi de 18 h à 19 h 30,
- le samedi de 9 h à 11 h 00.

Ses bienfaits :

> est tonifiante,
> fortifie les os,
> permet de mieux respirer,
> aide à l'amincissement,
> permet de se détendre.

Sur les sentiers avec le

Groupe Pédestre Angevin

« Le plus long de tous les voyages commence par un tout petit pas »

Groupe Pédestre Angevin
Office Municipal des Sports (O.M.S.)
5 rue Guérin
49100 ANGERS

E-mail : groupepedestreangevin@gmail.com
Site internet : groupepedestreangevin.fr

Permanence le vendredi* de 17h30 à 19h00 (salle 6)

** Le 1er vendredi de chaque mois*

Affilié à la F.F.R.P.

FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr

GROUPE PÉDESTRE ANGEVIN

Le GPA vous propose

Des randonnées guidées dans le département :

- le dimanche tous les 15 jours, environ 12 km le matin et 12 km l'après-midi,
- 2 jeudis par mois dont un avec demi-journée « cool »,

Possibilité de ne faire qu'une demi-journée

mais aussi des échappées hors de nos « contrées » :

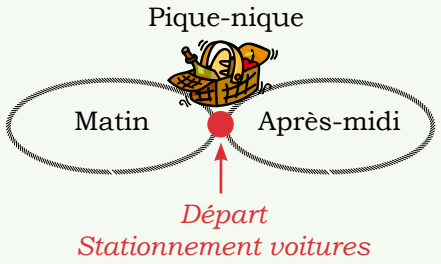
- au week-end de l'Ascension,
- lors d'un séjour d'une semaine en période estivale.

Le bon équipement !

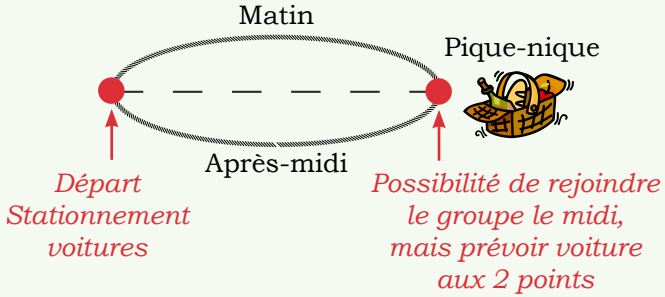
> chaussures de randonnée,
> sac à dos adapté,
> coupe-vent imperméable, chapeau de soleil, lunettes,
> bâtons de randonnée,
> encas et pique-nique.

Trois types de randonnée

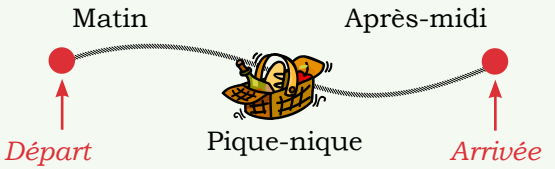
1 en 8



2 en boucle



3 linéaire



Déplacement en car ou voiture aux 2 points

Randonner en toute sécurité

Le GPA met à disposition :

- un encadrement par des randonneurs expérimentés,
- des gilets jaunes fluorescents pour les organisateurs des randonnées,
- des drapeaux de signalisation pour les déplacements sur route,
- un téléphone portable,
- une trousse de secours premiers soins.

Comment adhérer ?

- Compléter le bulletin d'adhésion (téléchargeable sur le site ou disponible à la permanence).
- Fournir un certificat médical.
- Régler la cotisation annuelle comprenant l'adhésion et l'assurance.

Possibilité de faire deux essais avant de s'inscrire !