

asserap

L'Association des seniors actifs

Association pour l'encouragement des retraités à l'animation physique



RANDONNÉES PÉRI-URBAINES Programme 1er trimestre 2019

Jeudi 17 Janvier 2019 : De l'Ecole vétérinaire de Maisons-Alfort au parc Interdépartemental des sports Paris-Val-de-Marne.

Nous gagnerons les bords de Marne jusqu'au confluent de la Seine que l'on longera sur les communes de Maisons-Alfort, Alfortville, Choisy-le-Roi. Nous gagnerons le Parc Interdépartemental et son lac.

3 bonnes heures de parcours. Quelques escaliers pentus pour gagner les berges.

Rendez-vous à 14h au Métro Ecole Vétérinaire-Maisons Alfort ligne 8 (sortie **1** carrefour de la Résistance) . Compter 40 bonnes minutes depuis Invalides, par exemple.

Retour par le RER D - Créteil-Pompadour jusqu'à Gare de Lyon ou Châtelet. 3,65€

Organisatrices : Chantal Helfer et Michèle Labarraque
En cas de besoin : 06 65 17 74 91 – 06 67 20 55 09

Mardi 12 Février 2019 : Circuit découverte La Défense – Puteaux

Nouveaux quartiers au-delà de l'Arche de la Défense et quartiers anciens de Puteaux avoisinant d'importants chantiers de nouvelles constructions. Parc André Malraux de Nanterre et île de Puteaux .

Rendez-vous à 14h au Métro Esplanade de la Défense (avant-dernière station de la ligne 1). Sortie **1** à l'abri juste après le passage du portique de sortie.

Organisatrices : Christine Lèbre et Anne-Marie Pommier
En cas de besoin : 06 66 13 06 94 ou 06 44 10 60 58

Et notez bien la date suivante : **Jeudi 14 Mars 2019**

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à la sortie. Rendez-vous directement à l'endroit indiqué. Mettez de bonnes chaussures de marche, n'oubliez pas la bouteille d'eau et prenez quelques friandises à partager

ASSERAP, Maison des Associations, 4 rue Amélie, 75007 PARIS

Site internet : <http://asserap.fr> - Courriel : contact@asserap.fr - tel :06 95 43 68 49



Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire