

**CALENDRIER DES RANDOS DE JANVIER A MARS 2025**

Conseils avant de partir en randonnée (quelque soit la distance) : prévoir de l'eau, un encas, des chaussures confortables (*une seconde paire pour le covoiturage*).  
Concernant les randos galette, celle-ci est offerte par l'association ; pour les boissons, voir avec l'animateur/rice.

<b>Pour contacter les animateurs :</b>	<b>RANDOS URBAINES : marche active en ville à la découverte des quartiers au rythme de 4km/h</b>						
Jacqueline : 0652752478	RDV au centre social Kosma tous les lundis à 9h30 une balade à travers la ville. Rando participative ; tout le monde peut animer....						
	<b>MARCHE TRANQUILLE avec Catherine: rythme de 2km/h</b>						
Catherine : 0627553948	Une petite rando très conviviale chaque mercredi et vendredi en dehors des périodes scolaires de 15h15 à 16h. Le lieu du rdv est variable et décidé par Catherine						
	<b>LES RANDOS du JEUDI : accessibles à tous, rythme de balade en forêt 4km/h Le RDV est à 13h30 à la piscine Andrée Pierre Viénot à Guyancourt (covoiturage ou pas).</b> Distance parcourue de 8 à 15km avec pause goûter ; prévoir de l'eau et de bonnes chaussures confortables. Les dernières infos sont communiquées par Whatsapp.						
	<b>JANVIER</b>		<b>FEVRIER</b>			<b>MARS</b>	
Philippe J : 0615381963	jeudi 16 <b>Galette des rois</b>	jeudi 23	Jeudi 6	Jeudi 13	Jeudi 27	Jeudi 6	Jeudi 27
Roger : 0638278725	Roger	Philippe	Roger	Philippe	Roger	Philippe	Philippe
	<b>MINIS RANDOS POUR TOUS RDV A 10h pour 6 km en 2 heures,</b>						
	<b>JANVIER</b>		<b>FEVRIER</b>		<b>MARS</b>		
	mardi 14	mardi 28	mardi 4	mardi 11	mardi 11	mardi 25	
Animateur	Catherine	Pascale	Pascale	Catherine	Catherine	Pascale	
lieu de rdv	Aldi	Aviation	Médiathèque Rousselot	Aldi	Piscine	Mairie	
	<b>LES RANDOS TONIQUES rythme actif de 5km/h ; Distance parcourue de 16 à 20km. Retour prévu pour le déjeuner</b>						
Valérie : 0642041392	Hélène	Dimanche 5 janvier, <b>RANDO GALETTE</b> Tour de la base de loisirs 15km. RDV à 8h30 à la piscine					
Hélène : 0679715032	Jean-Claude	Dimanche 19 janvier. RDV à la piscine à 8h30 pour un 18km.					
	Carole	Dimanche 26 janvier. RDV à 8h à la piscine (covoiturage) ou 8h30 gare de Coignières. 18km.					
Philippe D : 0675533927	Philippe	Dimanche 16 février. RDV à 8h à la piscine ou 8h30 à Chevreuse au pied du Château. 18km.					
Carole : 0682648755	Valérie	Dimanche 2 mars. RDV gare de St Quentin en Y. à 8h. 20km. Prévoir un billet A/R pour Issy Val de Seine.					
Rachel : 0672883673	Jean-Claude	Dimanche 9 mars. RDV à 8h à la piscine (covoiturage) ou 8h30 à la gare d'Igny. Entre 17 et 20km selon la météo.					
Jean-Claude : 0695762752	Rachel	Dimanche 16 mars. RDV à 8h à la piscine de Guyancourt, covoiturage jusqu'à Gif. 18km.					
	<b>MINI RANDOS TONIQUES : 2h de marche active RDV à 10h</b>						
	<b>Janvier</b>		<b>février</b>			<b>Mars</b>	
	Vendredi 17		mardi 18	vendredi 28	vendredi 7	vendredi 28	
Animateur	Rachel		Jean-Claude	Valérie	Pascale	Rachel	
lieu de rdv	Piscine		Piscine	La Batterie	Aldi	Piscine	
	<b>NOUVEAU LES RANDONNEES du DIMANCHE Après-midi, Départ à 13h15 accessibles à tous, en marche active de 10 à 15km. Les dernières infos seront communiquées par Whatsapp.</b>						
Pascale : 0699754610	Pascale	Dimanche 12 janvier : RDV à la piscine de Guyancourt.					
Alain : 0680101046	Alain	Dimanche 9 février : RDV au poney-club du Manet à Montigny.					
Roger : 0638278725	Roger	Dimanche 23 mars : RDV à la piscine de Guyancourt.					
	<b>Retrouvez nos randonnées sur le site de l'ALG : amicale-laique-guyancourt.fr rubrique Calendrier</b>						