

Rando pour tous

ENTRE LANDES ET COTEAUX GRIGNOLS

**21
SEPT
2019**

**VENEZ RANDONNER EN MIXITÉ VALIDES HANDICAPÉS
AU PROFIT DES RESIDENTS AUTISTES DE LA MAS LE SABLA DE GRIGNOLS !**

Se garer à la MAS le Sabla 14, chemin de ronde à Grignols

9h : accueil à la MAS le Sabla (14 chemin de ronde, Grignols)

9h15 : départ rando 11km (certif médical ou licence sportive obligatoire)

11h : rando 5 km

11h15: rando 3 km ouverte aux personnes à mobilité réduite

12h30 : repas issus de vos paniers

14h : rando 2 km + animations sport adapté (sarbacane , tir à l'arc, Kin Ball...)

15h : goûter + farandôle de cloture

TARIFS : 5e rando 11km / 10e le repas / 12e rando + repas

Infos et inscriptions :

Bazad'à pied - Jean-Pascal GIET - 06 84 47 87 48 - bazadapied33430@gmail.com

CDSA33 - 05.56.00.99.10 - contact@cdsa33.org