



Programme Ile de France

3e trimestre 2024 et 4eme trimestre

Venez randonner avec d'autres diabétiques et leur famille

Cette première randonnée est offerte. Adherez par la suite

Prévoir chaussures de marche, sac à dos, pique-nique, collation, eau, protection contre la pluie

Avant chaque randonnée, merci de signaler votre participation à l'un des animateurs/trices

➡ Samedi 17 août " de Neuilly-Plaisance à Noisiel " le long de la Marne

Rendez-vous Gare de Neuilly-Plaisance (RER A - direction Marne-la-Vallée) à **9h 30**
Retour Gare de Noisiel (RER A) vers **17 h**
Niveau Facile, randonnée en ligne, environ 12 kms
Animateurs J. Charles (06.79.62.39.93) et Catherine M. (06.72.87.10.60)

➡ Samedi 21 septembre " de Noisiel à Lagny " le long de la Marne

Rendez-vous Gare de Noisiel (RER A - direction Marne-la-Vallée) à **9h 30**
Retour Gare de Lagny-Thorigny (Ligne P -direction gare de l'Est) à **17 h 30** (train toutes les heures)
Niveau Facile, randonnée en ligne, environ 12 kms
Animateurs J. Charles (06.79.62.39.93) et Brigitte C. (06.30.50.18.66)

➡ Samedi 19 octobre " En forêt et bords de l'Oise autour de Valmondois "

Rendez-vous Gare de Valmondois (Gare du Nord - ligne H - direction Persan-Beaumont) entre **8h30 et 9h**
Retour Gare de Valmondois (ligne H - direction gare du Nord) vers **17h**
Niveau Moyen, randonnée en boucle, environ 15 kms
Animatrices Catherine M. (06.72.87.10.60) et Brigitte C. (06.30.50.18.66)

Pour toute information supplémentaire vous pouvez nous contacter par mail : randonnee.diabete@gmail.com

Visitez notre nouveau site : www.randonneediabete.fr et découvrez le programme complet

Adhésion annuelle 40 €. Assurance comprise. Pas de frais supplémentaires

Randonnée & Diabète fait partie de la Féd. Fr. de Randonnée

Siret 448 232 843 00012 - APE 9312 Z