

Envie de bouger?

Sortie bien-être

Accessible à tous

Niveau débutant

Venez prendre un
bol d'air frais et découvrir
la marche nordique !



**Parcs de Bordeaux
et alentours**

Mussonville, Mandavit,
Le Burk, Canéjan, La Brède,
Bourg-sur-Gironde, Bassin
d'Arcachon...

**LES
BALADES
1H30**



Les lundis



De 13h30 à 17h



De 5 à 7 km

10€ / an

**LA
RANDO
JOURNÉE**



Les samedis



De 9h à 17h30



De 10 à 12 km

3€ / sortie

**13 décembre
28 février
30 mai**

PRÉVOIR PIQUE-NIQUE

**3 et 17 novembre
1^{er} et 15 décembre
5 et 19 janvier
2 et 23 février
9 et 23 mars
20 avril
4 et 18 mai
1^{er} et 15 juin**

**Départ du centre d'animation
Transport en minibus inclus**

**Inscription & adhésion
obligatoires : 10€**

INFOS ET INSCRIPTION



06 74 09 52 37



jeunes.monsejour@cabordeaux.fr



**CENTRES
D'ANIMATION
DE BORDEAUX**

Monsejour

Centre d'animation Monsejour
agréé centre social par la CAF33
Arts plastiques et artisanat d'art
Rue François coppée, 33200 Bordeaux



05 56 97 58 10



accueil.monsejour@cabordeaux.fr



centresanimationbordeaux.fr/monsejour/



Gironde
LE DÉPARTEMENT



**Ville de
BORDEAUX**