



6^{ème} édition

L'Antonienne

rando pour tous

Ravitaillement
au Parc Heller
et pendant le
parcours dans le
bois de Verrières

à découvrir en chemin :

Parc Heller,
Coulée verte,
Parc de Sceaux,
Vallée de la Bièvre,
Parcs de la Vallée aux loups,
Arboretum de Chatenay
Bois de Verrières
...

inscription

sur le site : "l-antonienne.fr"

- 6€ jusqu'au vendredi 31 mars
- 8€ du sam. 1^{er} avril au ven. 14 avril
- 10€ sur place

Programme

Accueil des participants	8h00
Départs randonnée 31 km , circuit libre (<i>carte IGN fournie</i>)	8h00
Départs randonnée 25 km , circuit accompagné	9h00
Séance marche nordique 10 km	10h
Départs randonnée 16 km , circuit accompagné	10h30
Initiation marche nordique et bungee pump (<i>prêt de bâtons possible</i>)	11h
Départ randonnée 10 km , circuit libre et accompagné	13h30
Séance marche nordique 10 km	14h
Initiation marche nordique et bungee pump (<i>prêt de bâtons possible</i>)	15h
Animation musicale Banda Adagio d'Antony	16h30

rendez-vous

Parc Heller - château Saran
20 rue Prosper Legouté
92160 Antony