

## ACTIVITE MARCHE : Quelques précisions

	<i>Allure</i>	<i>parcours</i>
Groupe A : Bons marcheurs Lundi et jeudi	4-5 km/h	10 à 12km
Groupe B : Autres marcheurs Lundi et jeudi	3-4 km/h	8 à 10 km
Groupe C : Personnes privilégiant la promenade Mercredi	2-3 km/h	5 à 6 km

Chaque groupe élabore librement son calendrier :

*Dates, lieux, distances, lieux de RV, horaires, animateur de chaque sortie et son n° de téléphone...*

Ces informations sont mises sur le site du club ([www.retmgen.org](http://www.retmgen.org))

Chacun peut alors en prendre connaissance et choisir de participer régulièrement ou occasionnellement à la sortie de son choix, à condition de s'adapter au rythme de marche et au fonctionnement du groupe, sous la conduite de l'animateur du jour, et, bien entendu dans le cadre du club, après adhésion et réception de la licence 2FOPEN

*licence ( avec certificat médical de moins de 3 ans) indispensable pour une activité sous la responsabilité d'une fédération sportive : loi sur le sport)*

Prévenir l'animateur de la sortie si vous vous rendez directement sur le lieu de départ de la marche.

Covoiturage. Participation aux frais de déplacement : 0,08€ par personne et par km