



# PROGRAMME DECEMBRE 2023

sous réserve consignes sanitaires et conditions météo

Date	Animateur	Heure Lieu De RDV	Point de départ	Parcours	Durée KMS dénivelé	Difficulté	COvoit	Observations
VENDREDI 1	CLUB des 3	CASINO 09 00	ARLES/TECH Le MOULINOT	VALLEE DU BONABOSC	5 14 500			<b>RANDO DES ADHERENTES</b> Estrella, Fabienne, Marie
DIMANCHE 3	GEORGES	CASINO 09 30	MONTESQUIEU	Les 6 fontaines	5 12 600			Bâtons pour la descente de la mort en final
VENDREDI 8	PATRICK	CASINO 09 00	PORT VENDRES Gendarmerie	Cap BEAR	05 30 15 600			
VENDREDI 15	GERARD	CASINO 09 00	MACANET de CABRENYS	Cami de la GAVARA	04 30 15 450			
VENDREDI 22	SEBASTIEN	CASINO 09 30	LLERS	Les 12 châteaux de LLERS	5 17 350			<b>INEDITE</b> PESEBRE à LLERS à 19 00 puis tapas à la CABANA...



ASSEZ FACILE Petite randonnée cependant pas une promenade



ASSEZ DIFFICILE rando plus soutenue nécessite un engagement physique



PEU DIFFICILE modérée



DIFFICILE rando très soutenue