

L'association la Montagne

organise sa

JOURNÉE PORTES OUVERTES

À la base nautique de Villegusien

A partir de 14h30



Rendez-vous à partir de 20h pour la

RANDO VTT SEMI-NOCTURNE

2 PARCOURS

- Nouveauté : groupe à pied en Marche Nordique
Départ 19h30 pour un parcours de 10km
- Départ VTT 20h30 à la base nautique
Un parcours familial accessible à tous (10km)
Un parcours sportif retracé cette année (22km)
- Repas et boissons compris dans le tarif d'inscription
- Éclairage , gilet fluo et casque obligatoire non fourni
- Barbecue et vin chaud au milieu des bois !
- Tarif 10€ sur réservation et 12€ sur place



S
A
M
E
D
I
24
M
A
I

Horaires des activités / Activités au choix gratuites

Activités / Horaires	14h30 / 15h15	15h 30 / 16h15	16h 30 / 17h15	Dès 20h
PLANCHE À VOILE OU PADDLE				
VOILE CATAMARAN				
CANOË- KAYAK				
VOILE BATEAU COLLECTIF				
TIR À L'ARC				
ATELIERS JEUX ET GARDE ENFANTS				
HABILITE VTT				
SPEEDMINTON				
STEP				
PTK (badminton brésilien)				
ULTIMATE (jeu collectif frisbee)				
KINBALL (jeu collectif)				
BABY BOXE (moins de 8 ans)				
ZUMBA (danse)				
RANDO NOCTURNE (payante)				

Toutes les activités sont gratuites (hors rando semi nocturne)

L'inscription sur place au préalable est obligatoire. Ouverture des inscriptions à partir de 14h30.

Inscriptions rando, Renseignements, Accès

Randonnée en **VTT** ou à pied (**Marche Nordique**). Partez à la découverte des **forêts** du Sud de la Haute-Marne dans une ambiance **festive** avec un **barbecue** autour du feu, **ou l'on vous proposera grillades et vin chaud**. **Deux parcours** sont proposés selon vos envies et votre niveau, **le familial 10km** accessible aux familles et aux débutants, **le sportif 22km** plus technique et bosselé ravira les amateurs de vélo. Les marcheurs empruntent le petit parcours et nous rejoignent également au repas.

Pour finir la soirée vous serez également invité à prendre **une boisson chaude à l'arrivée**, à la base.

Renvoyez votre inscription à l'ordre de l'association la montagne à l'adresse ci-dessous :

Votre nom, prénom, adresse mail avec le règlement de 10€. (inscription sur place 12€)

ASSOCIATION LA MONTAGNE

Bâtiment Péri-scolaire 52250 LONGEAU

Tel : 03.25.87.16.72 / 06-87-44-24-07 / Mail : ass.la.montagne@gmail.com

