

ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES



SERVICE AU NOUVEL ARRIVANT

Antony



3<sup>ème</sup> édition

# L'Antonienne

rando pour tous

**Dimanche 14 avril 2019  
au Parc Heller à Antony**

Bungy-Pump

Marche  
Nordique

**RANDO 15 km ou 22 km  
libre ou accompagnée**

infos et  
inscription  
sur le site



[l-antonienne.fr](http://l-antonienne.fr)





à découvrir en chemin :

Parc Heller,  
Coulée verte,  
Bois de Verrieres,  
Parc Henri Sellier,  
Parcs de la Vallée aux loups,  
Maison de Chateaubriand,  
Arboretum de Chatenay

...

## Programme

ravitaillement au  
Parc Heller et à  
mi parcours

- 8h30** Accueil des participants
- 9h** Départs randonnée 22 km
- 9h30** Début des départs randos libres  
(parcours balisés et carte IGN fournie)
- 10h** Séance marche nordique 12 km
- 11h** Départ randonnée 15 km
- 11h** Initiation marche nordique et bungee pump  
(prêt de bâtons possible)
- 14h** Séance marche nordique 12 km
- 15h** Initiation marche nordique et bungee pump  
(prêt de bâtons possible)
- 16h30** Animation musicale avec le Jazz Band d'Antony

rendez-vous

Parc Heller - château Sarran  
20 rue Prosper Legouté - 92160 Antony

inscription

inscriptions sur le site : "[l-antoniienne.fr](http://l-antoniienne.fr)"

- 5€ avant le 1<sup>er</sup> avril 2019
- 7€ jusqu'au 12 avril 2019

