

ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES



SERVICE AU NOUVEL ARRIVANT

Antony



6^{ème} édition

L'Antonienne

rando pour tous

**Dimanche 16 avril 2023
au Parc Heller à Antony**

**RANDO 31 km
libre avec carte IGN**

**Marche Nordique
& Bungy-Pump**

**RANDOS 10, 16 ou 25 km
accompagnées**

infos et
inscription
sur le site



l-antonienne.fr





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,
ru des Godets,
Parcs de la Vallée aux loups,
Arboretum de Chatenay,
Bois de Verrières

...

inscription

sur le site : "l-antonienne.fr"

- 6€ jusqu'au samedi 31 mars
- 8€ du dim. 1 avril au ven. 14 avril
- 10€ sur place

Programme

Départs randonnée **31 km, 8h00**
circuit libre (*carte IGN fournie*)

Départs randonnée **25 km, 9h00**
circuit accompagné

Départs randonnée **16 km, 10h30**
circuit accompagné

Séance **marche nordique** 10 km **10h**

Initiation marche nordique et bungee pump **11h**
(*prêt de bâtons possible*)

Départ randonnée **10 km, 13h30**
circuit accompagné

Séance **marche nordique** 12 km **14h**

Initiation marche nordique et
bungee pump (*prêt de bâtons possible*) **15h**

Animation musicale **16h30**
Banda Adagio d'Antony

rendez-vous

Parc Heller - château Saran
20 rue Prosper Legouté
92160 Antony

ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES



l-antonienne.fr