

L'animateur se réserve le droit de refuser toute personne n'ayant pas des chaussures adaptées lors de la randonnée locale ou à la journée.

Les promenades et randonnées proposées sur le programme ne seront assurées qu'en présence d'un permanent ou d'un bénévole (diplômé) de l'Association.

Adhésion 16 €
Cotisation 50 €
Participation minibus selon sorties
Licence F.F.R.S
Certificat médical spécifique à la randonnée
Vivement conseillé test d'effort et rappel du vaccin antitétanique.

Annulation

Sorties Journée: 50% de la somme retenue sur la sortie, entre 7 et 3 jours avant la sortie.

Locales: Aucun remboursement 48 heures avant la sortie locale.

Aucun remboursement possible 48 h avant la sortie.
Fournir un certificat médical ou un certificat d'hospitalisation en cas d'annulation.

Confirmation de l'annulation par mail souhaitée.

Animateurs: Yvette, Alain, José

Professionnel référent: Sylvie 06 23 39 51 98

Professionnelle : Muryel

ISTRES TEMPS LIBRE

Des activités au rythme de vos talents



Programme Séniors +

Janvier à Juillet 2022

La marche séniors + est une des seules activités qui permet de profiter du paysage tout en pratiquant une activité physique bénéfique. C'est une activité de fond réelle qui fait travailler l'endurance plutôt que l'effort et donc un bon exercice cardiovasculaire.

Renseignements et inscriptions :

ITLE 35 Bd Frédéric Mistral 13800 Istres Tél : 04 65 29 05 90

Mail : accueil@itle.fr

Site internet : <http://association-itle.e-monsite.com>

Facebook : Istres temps libre évasion

Ne pas jeter sur la voie publique

