Balades du lundi ou du jeudi après-midi

fiche d'inscription

Lionel Marchese - 📱 : 06.759.774.06
Chemin du Belvédère - 13100 Aix en Provence
www.humeurvagabonde.fr

Déroulement : chaque semaine, le lundi ou le jeudi **après-midi de 14h à 16h30 - 17h**, sauf pendant les vacances scolaires et jours fériés, nous marcherons dans la région d'Aix-en-Provence pour découvrir les richesses de notre patrimoine naturel et culturel.

Horaires et lieux de rendez vous : à 13h20 au parking du complexe sportif du Val de l'Arc, en face de La Poste (terminus du bus n°8) pour un départ à 13h30. Déplacement en covoiturage et participation aux frais de transport. Sinon rendez-vous directement au départ de la balade (cf. programme).

Niveau : le rythme de marche est tranquille et les pauses régulières. Nous parcourrons entre 6 et 8 km sur des chemins sans **difficulté technique** (fortes montées, pierres, descentes raides,...). Les dénivelés restent inférieurs à 250 m. Ces balades privilégient la découverte (flore, faune, patrimoine, géologie, histoire,...) à l'aspect seulement sportif de la marche.

Matériel individuel :

Sac à dos, chaussures de marche à semelles crantées, veste (pluie, vent) et/ou pull, réconfortants (fruits secs, biscuits, barres), protection solaire (lunettes, chapeau, crème).
Prévoir au moins 1 litre d'eau. Une boisson chaude est la bienvenue en hiver !

Encadrement : par un Accompagnateur en Montagne Breveté d'Etat.

dossier d'inscription :

- la fiche d'inscription ci-dessous
- un certificat médical de non contre indication à la pratique de la randonnée pédestre
- chèque(s) à l'ordre de Humeur Vagabonde

Tarifs : forfait annuel pour lundi ou jeudi : **196 €** (possibilité de donner 2 chèques en début d'année pour un paiement échelonné)

forfait annuel pour les 2 jours (lundi et jeudi) : **240 €**
forfait trimestriel (trim.1 de sept à déc, trim.2 de janv. à mars, trim.3 d'avril à juin) : **76€**
sortie occasionnelle (invité) : **13 €** (demi-journée) **– 25 €** (journée)

✂ ----------

Fiche d'inscription 2017 / 2018 **Activité : Balades** jour choisi : **lundi - jeudi**

Nom : …….. Prénom : ……. date naissance : ……

☎domicile : ……. 📱portable : ……..

adresse électronique : ……

adresse postale (si vous n'avez pas d'adresse électronique) : ……
……

Pour effectuer la randonnée, j'ai besoin de connaître vos éventuels antécédents médicaux. **Ces informations restent confidentielles**. Merci de noter ce qui vous semble important (articulation, opération, allergie, problèmes cardio / pulmonaire / circulatoire, ...)

.....

.....

.....

date et signature