



7<sup>ÈME</sup> ÉDITION

# l'Antonienne

rando pour tous

Dimanche 28 avril 2024

PARC HELLER  
à ANTONY



**RANDO**  
**31 KM**

libre avec carte

**RANDOS**  
**10 KM**

accompagnées

**16 KM et 25 KM**

libres ou accompagnées

**MARCHE**

**NORDIQUE**

Bungy-Pump

ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES

**AVF**  
SERVICE AU NOUVEL ARRIVANT

Antony

infos & inscription

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





## PROGRAMME

### À DÉCOUVRIR

#### en chemin

Parc Heller  
Coulée verte  
Parc de Sceaux  
Vallée de la Bièvre  
Parcs de la  
vallée aux loups  
Arboretum de  
Chatenay  
Bois de Verrières  
Parc de Vilgénis  
...

- Accueil des participants **8h00**
- Départs randonnée **31 km, 8h00**  
circuit libre (*carte fournie*)
- Départs randonnée **25 km, 9h00**  
circuit libre ou accompagné
- Séance **marche nordique 10 km 10h**
- Départs randonnée **16 km, 10h30**  
circuit libre ou accompagné
- Initiation marche nordique et **11h**  
bungy pump (*prêt de bâtons possible*)
- Départ randonnée **10 km, 13h30**  
circuit accompagné
- Séance **marche nordique 10 km 14h**
- Initiation marche nordique et **15h**  
bungy pump (*prêt de bâtons possible*)
- Animation musicale **16h30**  
Banda Adagio d'Antony

### RENDEZ-VOUS

**Parc Heller**  
**Château Saran**

20 rue Prosper Legouté  
92160 Antony



### INSCRIPTION

sur le site : **["l-antonienne.fr"](http://l-antonienne.fr)**

- 6€ jusqu'au vendredi 12 avril
- 8€ du samedi 13 avril au vendredi 26 avril
- 10€ sur place