

ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES



SERVICE AU NOUVEL ARRIVANT

Antony



5<sup>ème</sup> édition

# L'Antonienne

rando pour tous

## Dimanche 3 avril 2022 au Parc Heller à Antony

Bungy-Pump

Marche  
Nordique

RANDOS 10, 20 ou 30 km  
libres et accompagnées

infos et  
inscription  
sur le site



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

à découvrir en chemin :

Parc Heller,  
Coulée verte,  
Parc de Sceaux,  
Parc Henri Sellier,  
Bois de Meudon,  
Parcs de la Vallée aux loups,  
Arboretum de Chatenay  
Bois de Verrières  
...

## Programme

ravitaillement  
au Parc Heller  
et pendant le  
parcours

- 8h30** Départs randonnée 30 km,  
au choix circuit accompagné ou libre (*carte IGN fournie*)
- 9h30** Départs randonnée 20 km, au choix circuit accom-  
pagné ou libre (*carte IGN fournie*)
- 10h** Séance marche nordique 10 km
- 11h** Initiation marche nordique et bungee pump  
(*prêt de bâtons possible*)
- 12h** Animation musicale bretonne, groupe "Dalc'h Mat"
- 13h** Départ randonnée 10 km, au choix circuit accom-  
pagné ou libre (*carte IGN fournie*)
- 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 Saran  
20 rue Prosper Legouté - 92160 Antony

inscription

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

- 6€ jusqu'au samedi 19 mars
- 8€ du dim. 20 mars au ven. 1<sup>er</sup> avril
- 10€ sur place

