

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,
Parcs de la Vallée aux loups,
Arboretum de Chatenay
Bois de Verrières
...

inscription

sur le site : **"l-antonienne.fr"**

- 6€ jusqu'au vendredi 31 mars
- 8€ du sam. 1er avril au ven. 14 avril
- 10€ sur place

Programme

Départs randonnée **31 km**, 8h30
circuit libre (carte IGN fournie)

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

Départs randonnée **16 km**, 9h30
circuit accompagné

Séance **marche nordique** 10 km 10h

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

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

Séance **marche nordique** 12 km 14h

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

Animation musicale 16h30
Banda Adagio d'Antony

rendez-vous

Parc Heller - château Saran
20 rue Prosper Legouté
92160 Antony