



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



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  
bungy pump (*prêt de bâtons possible*) **11h**

Départ randonnée **10 km**, **13h30**  
circuit accompagné

Séance **marche nordique** 10 km **14h**

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

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