



CALENDRIER
DE L'ASSOCIATION DES RANDONNÉES DECIZOISES
MARCHE DOUCE 1^{er} SEMESTRE 2023

**Rassemblement à 14 heures Parking du Stade Nautique à Decize
pour une randonnée dans Decize ou ses environs proches
n'excédant pas 7 km ou 2 h 30**

| | |
|---------|--|
| JANVIER | Mercredi 11 janvier 2023 Mercredi 25 janvier 2023 |
| FÉVRIER | Mercredi 8 février 2023 Mercredi 22 février 2023 |
| MARS | Mercredi 8 mars 2023 Mercredi 22 mars 2023 |
| AVRIL | Mercredi 5 avril 2023 Mercredi 19 avril 2023 |
| MAI | Mercredi 3 mai 2023 Mercredi 17 mai 2023 Mercredi 31 mai 2023 |
| JUIN | Mercredi 14 juin 2023 Mercredi 28 juin 2023 |
| JUILLET | Dimanche 2 juillet – Journée rencontre des 3 types de marches proposées par l'ARD avec pique-nique le midi |



CALENDRIER
DE L'ASSOCIATION DES RANDONNÉES DECIZOISES
MARCHE DOUCE 2^{ème} SEMESTRE 2023

**Rassemblement à 14 heures Parking du Stade Nautique à Decize
pour une randonnée dans Decize ou ses environs proches
n'excédant pas 7 km ou 2 h 30**

| | |
|-----------|---|
| SEPTEMBRE | Mercredi 6 septembre 2023 Mercredi 20 septembre 2023 |
| OCTOBRE | Mercredi 4 octobre 2023 Mercredi 18 octobre 2023 |
| NOVEMBRE | Mercredi 8 novembre 2023 Mercredi 22 novembre 2023 |
| DÉCEMBRE | Mercredi 6 décembre 2023 Mercredi 20 décembre 2023 |

La marche douce est une marche adaptée à la condition physique de chacun associant effort physique modéré et plaisir dans une atmosphère détendue, chaleureuse et propice aux échanges.

