

Centre d'Activités Physiques Adultes Mouvaux



AUTOUR DE FRETIN

Le CAPAM vous invite à vous oxygéner lors d'une sortie pédestre.

DIMANCHE 14 MAI 2023 après-midi

Venez vous détendre avec vos proches
ou amis sur les chemins autour de Fretin.

Rendez-vous

au parking derrière l'église St-Germain à **14h15 pour un départ à 14h20 (covoiturage)**

Ou au parking du marais de Fretin, rue du Maréchal Foch (sur la gauche juste avant le panneau de sortie de Fretin) à **14h50** Quand vous entrez dans Fretin, vous traversez un passage à niveau. Puis au carrefour (feux tricolores) vous tournez à gauche, vous êtes rue du maréchal Foch.

Pour un départ de la randonnée à 15h

Programme

Nous vous proposons une boucle offrant des paysages différents, entre eaux (Marque, marais, étang), champs et pâtures.

Vous pouvez choisir de faire :

le circuit complet c'est-à-dire **9 km**

ou

vous contenter de **la première partie** de **6 km 500** si vous n'êtes pas trop en forme.



Retour aux voitures vers 16h30 si vous faites la première partie,
17h15 si vous faites le tour complet.

NB : Pour le covoiturage, une petite participation aux frais serait la bienvenue ainsi qu'une paire de chaussures de rechange en cas de terrain boueux.

Responsables:

Gaëtane Leman 06 84 34 36 90

Bernard Bonte 07 45 16 77 24