



Bienvenue à RandOcéane !

**Vous souhaitez marcher en toute convivialité : RandOcéane vous propose tout au long de l'année diverses activités !**

- **Randonnée pédestre** à la journée ou ½ journée : une sortie est programmée chaque dimanche ; deux sorties par mois sont programmées en semaine.  
[contact@randoceane.com](mailto:contact@randoceane.com)
- **Rando-douce** : une sortie par mois  
[randodouce@randoceane.com](mailto:randodouce@randoceane.com)
- **Marche aquatique – longue côte** : selon un planning établi chaque mois  
[longecote@randoceane.com](mailto:longecote@randoceane.com)
- **Marche nordique** : une sortie chaque mardi et chaque samedi matin  
[marchenordique@randoceane.com](mailto:marchenordique@randoceane.com)
- **Marche rapide** : une sortie par mois  
[marcherapide@randoceane.com](mailto:marcherapide@randoceane.com)

L'adhésion à l'association permet à chaque adhérent de participer indifféremment à l'une ou l'autre de ces activités.

Des **randonnées thématiques**, **rando famille**, des **week-ends** et **séjours** sont également proposés en cours d'année.

**Le programme complet des activités** est élaboré par période de trois mois (à l'exception de la marche aquatique – longue côte qui est établi mois par mois) et **paraît dans le journal édité chaque trimestre, adressé par mail à tous les adhérents.**

De plus, tout au long de l'année, les différentes informations intéressant les adhérents sont envoyées par mail.

Ces messages doivent être lus avec attention et au besoin conservés précieusement !

Des permanences sont organisées pour recevoir toute personne intéressée par nos activités.

**Elles ont lieu suivant un calendrier établi chaque année, consultable sur notre site <http://www.Randoceane.com>**

Sachez également que, pour chacune des activités proposées, vous avez la possibilité de faire 3 essais ; la période pour les effectuer est fixée entre mai et septembre.

Pour se faire contactez-nous à l'aide des adresses ci-dessus.