



Les Amis du Népal

association loi 1901

Site : <https://www.adn-pleinair72.fr/>

Mail : adnpleinair72@gmail.com



Marche Nordique Lundi 13h50-Jeudi 9h30 Rdv parking du verger l'Épau

CALENDRIER des Randonnées Pédestres et Marche Consciente

Mise à jour le 11 avril 2025

SAISON 2024-2025

	Date	Lieu	Distance	Horaires et lieu de rendez-vous
Septembre	Dimanche 15 septembre Annette	Surfonds Rando	10 kms	13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche 22 Septembre Cathy	Azay le Rideau Patrimoine	Resto sur place	7 h 30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe 9 h 30 RDV au château
	26-29 septembre Michel Bourge	Laigné-en-Belin, Tour du belinois Rando	15 kms/jour Pique-nique	Contacteur Michel Bourge
Octobre	Dimanche 06 Octobre Brigitte et Louis	Mézières sous Lavardin Rando	12/13 kms	13h 15 départ Le Mans Carrefour Market la pointe RDV 14 h au niveau de l'église de Mézières sous Lavardin
	Dimanche 20 Octobre Michel Bourge	Sortie champignons Forêt de Bercé	Ouvert à tous	Des informations plus précises vous seront données par Michel Bourge RDV à 9h00 au Parking de hyper U à Ecomoy
Novembre	Lundi 11 Novembre FFR	Brevet Sarthois du Randonneur Randonnées et Marche nordique	Info FFR de 5 à 50 km	La Bazoge
	Dimanche 17 novembre Catherine Dubreuil	Le Mans Arche de la nature Rando	10Kms	Rdv Parking du Verger
	Vendredi 22 Novembre	Assemblée Générale	18h45	Le Mans Maison de quartier des Ardières Rue du Happeau
	Dimanche 24 Novembre Cathy	Coulaines		13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe Rdv 13h45 au Parking Espace Sportif Georges Bollengier Stragié

Pour les randonnées pédestre les Rdv sont au Carrefour Market Le MANS

(Angle Rue d'Arnage)

Départ 13h30 (sauf sortie thématique)



Les Amis du Népal

association loi 1901

Site : <https://www.adn-pleinair72.fr/>

Mail : adnpleinair72@gmail.com



Marche Nordique Lundi 13h50-Jeudi 9h30 Rdv parking du verger l'Épau

CALENDRIER des Randonnées Pédestres et Marche Consciente

Mise à jour le 11 avril 2025

SAISON 2024-2025

		Marche consciente	4kms	
Décembre	Dimanche 01 Décembre	Rando		13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Samedi 7 décembre Dominique et Jean Pierre	Marché de Noël à ANGERS	8 à 10 kms 10 kms Repas au restaurant	Déplacement en train RDV sur le quai de la gare à 9h00
	Dimanche 15 Décembre Patricia et Michel	Parc Monod et l'Épine Rando	8 kms	13h15 départ Le Mans Parking du Parc Monod
	Dimanche 22 décembre Cathy	Marche consciente	Annulée et reportée au 5 janvier 2025	
2025				
Janvier	Dimanche 5 janvier Cathy	Allonnes Marche consciente	4 kms	13h30 précises départ Le Mans Carrefour Market la pointe 13 h 45 Parking Espace du Moulin de Chaoué
	Dimanche 19 Janvier Michel B.	Galette Rando	8 kms Pique-nique (salle paroissiale)	9h00 départ Le Mans Carrefour Market la pointe 9h30 Laigné-St Gervais Rue des manoirs

Pour les randonnées pédestre les Rdv sont au Carrefour Market Le MANS

(Angle Rue d'Arnage)

Départ 13h30 (sauf sortie thématique)



Les Amis du Népal

association loi 1901

Site : <https://www.adn-pleinair72.fr/>

Mail : adnpleinair72@gmail.com



Marche Nordique Lundi 13h50-Jeudi 9h30 Rdv parking du verger l'Épau

CALENDRIER des Randonnées Pédestres et Marche Consciente

Mise à jour le 11 avril 2025

SAISON 2024-2025

	Date	Lieu	Distance	Horaires et lieu de rendez-vous
Février	Le 1 ^{er} et le 2 Février Michel	Festival du voyageur amateur Laigné-St Gervais	Info ADEL	Contacter Michel Bourge pour plus de renseignements
	Dimanche 9 Février Annette et Katell	Le Mans : de Robin des bois au parc de la cigogne Rando	8,1 kms	13h45 départ Le Mans Parking Biocoop Université, terminus tram
	Dimanche 16 Février Gilles	Changé : circuit du bois clos Rando	9,4 Kms	13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche 23 Février Aline et Michel	Neuville sur Sarthe Rando	9,4 kms	13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
Mars	Dimanche 2 Mars Patricia et Michel	Boucle de La Butte d'Auvours à Yvré- l'Evêque Rando	8.53kms	13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche 9 Mars Yvette	Allonnes Rando	10kms	13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche 16 Mars	Guécélard Rando+repas Omelette Ou Journée nationale de la forêt	Voir Mail	Réservation et covoiturage libre

Pour les randonnées pédestre les Rdv sont au Carrefour Market Le MANS

(Angle Rue d'Arnage)

Départ 13h30 (sauf sortie thématique)



Les Amis du Népal

association loi 1901

Site : <https://www.adn-pleinair72.fr/>

Mail : adnpleinair72@gmail.com



Marche Nordique Lundi 13h50-Jeudi 9h30 Rdv parking du verger l'Épau

CALENDRIER des Randonnées Pédestres et Marche Consciente

Mise à jour le 11 avril 2025

SAISON 2024-2025

	Dimanche 23 Mars Dominique et Jean Pierre	Coudrecieux Rando	12kms	13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche 30 mars Cathy	Au Mans – Arche de la Nature Marche consciente	4,5 kms	13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe. 13h50 au parking près de Tépacap 304 Ave Docteur J Mac.
avril	Dimanche 27 Avril Chantal Liège	Saint Vincent du Lorouër , forêt de Bercé Rando	Pique- nique et 10 kms	11h15 départ Le Mans Carrefour Market la pointe Pique nique aux sources de l'hermitière St Vincent du Lorouër Départ de la rando à 13 h 45
Mai	Dimanche 4 Mai Patricia et Michel	Sablé les Rives de la Sarthe Rando	15kms	Départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Vendredi 9 mai Cathy	St Sulpice sur Risle Patrimoine et balade méditative	3 kms	Départ Le Mans Carrefour Market la pointe à 8 h précises
	Lundi 12 mai	Marche Nordique	Pique- nique	RDV à 10 h à Brette les Pins Mail à venir
	Dimanche 18 Mai Annette	Boëssé le Sec Rando	13 kms	13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche 25 mai Cathy	St biez en belin Jardin du petit bordeaux Patrimoine		13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe 14 h Jardin du petit bordeaux,1 Route de la prunetière 72220St Biez en Belin
Juin	Dimanche 1er Juin Pont d'Ascension	Rando		Départ Le Mans Carrefour Market La Pointe

Pour les randonnées pédestre les Rdv sont au Carrefour Market Le MANS

(Angle Rue d'Arnage)

Départ 13h30 (sauf sortie thématique)



Les Amis du Népal

association loi 1901

Site : <https://www.adn-pleinair72.fr/>

Mail : adnpleinair72@gmail.com



Marche Nordique Lundi 13h50-Jeudi 9h30 Rdv parking du verger l'Épau

CALENDRIER des Randonnées Pédestres et Marche Consciente

Mise à jour le 11 avril 2025

SAISON 2024-2025

	Dimanche 8 juin Françoise et Jacques (Pentecôte)	Aubigné Racan Site de Cherré Rando	19 kms et Pique- nique	Départ précise Le Mans Carrefour Market La Pointe
	Dimanche 15 Juin Dominique et Jean- Pierre	La Flèche Rando	Pique- nique de fin d'Année	13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche 22 Juin	Rando		13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Du 27 au 29 juin	Dinard Marche consciente	Info Centre Beaulieu	Contacter Cathy pour plus de renseignements Association Spirales
Juillet	6 au 12 juillet Brigitte et Louis	LAMOURA -JURA Rando	SEJOUR	
	Vendredi juillet	Rando Gourmande		Contacter Michel Bourge
	Dimanche 27 juillet Brigitte et Louis	Mont des Avaloirs en Mayenne Rando	15-16 kms	départ Le Mans Carrefour Market la pointe
Août	Dimanche août			départ Le Mans Carrefour Market la pointe
Septembre	1 ^{er} au 6 septembre Brigitte, Aline,Louis,Michel	ERQUY Rando	SEJOUR	

Programme sous réserve de modification. D'autres ates pourront s'ajouter au fil de l'eau

Pour les randonnées pédestre les Rdv sont au Carrefour Market Le MANS

(Angle Rue d'Arnage)

Départ 13h30 (sauf sortie thématique)