



RANDO du dimanche Saison 2018 - 2019

- ✓ Des **sorties à la journée** seront proposées un dimanche sur deux du 1^{er} septembre au 31 août
- ✓ Le **programme des sorties** est annoncé à l'avance dans « Le p'tit bulletin du dimanche » (papier et Web)
- ✓ **Deux groupes** : Dénivelée 300 m et distance 10 km - Dénivelée 600 m et distance 15 km
- ✓ **Transport** : En autocar. Par souci d'économie mais aussi de développement durable, le car est partagé avec le Caf Grenoble Isère. Toutefois chaque club reste autonome pour ce qui concerne leurs objectifs, adhérents, parcours, sécurité ...
- ✓ **Lieux de départ** : MC2 + Arrêt supplémentaire Crolles, Varcès, Saint-Egrève ... selon destination.
- ✓ **Horaires** : départ à 07h.30 sauf sorties spéciales (consulter le Petit Bulletin)
- ✓ **Inscriptions** : 4 possibilités sont offertes :
 1. Dans le car, lors de la sortie précédente
 2. Par mail, à randodimanche@orange.fr (en objet indiquer « RDD date de la sortie + nom - prénom + n° d'adhérent) avant le jeudi 18h dernier délai.
 3. À la permanence, le vendredi de 11h à 12h.
 4. Par téléphone, au 06 12 97 56 90, exclusivement
- ✓ Les **chaussures de marche** assurant une bonne tenue de la cheville sont obligatoires et les bâtons de marche fortement conseillés

L'adhésion à l'ASTA Toutes Activités est obligatoire

Permanences information et adhésion à l'ASTA

(Sauf pendant les vacances scolaires)

De septembre à décembre :

. **Mardi de 14h à 16h**

. **Vendredi de 9h30 à 11h30**

De janvier à fin juin :

. **Mardi de 14h à 16h30**

ASSOCIATION SPORTIVE DES TOUJOURS ACTIFS
Maison des Associations
6 rue Berthe de Boissieux – 38000 Grenoble
Tel : 04 76 46 50 68
mail : asta38@wanadoo.fr
www.asta38.com