



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
- **Rando-douce** : une sortie par mois
randodouce@randoceane.com
- **Marche aquatique – longue côte** : selon un planning établi chaque mois
marcheaquatiquecotiere@randoceane.com
- **Marche nordique** : une sortie chaque mardi et samedi matin
marchenordique@randoceane.com
- **Marche rapide** : une sortie par mois
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 le longue côte qui est établi mois par mois) et **paraît dans le journal édité chaque trimestre.**

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

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

Lors de votre passage à la permanence votre nom a été enregistré. **Si vous souhaitez adhérer à l'association déposez votre dossier complet, au plus vite. Les inscriptions ne sont possibles que dans la limite des places disponibles.**

Sachez également que, pour chacune des activités proposées, vous avez la possibilité de faire **3 essais ; le 1^{er} essai doit être fait au plus tard le 31 août.**

Plus d'informations sur le site RandOcéane Le Havre : www.randoceane.com