



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 samedi matin  
[marchenordique@randoceane.com](mailto:marchenordique@randoceane.com)
- **Marche nordique santé** : une sortie chaque samedi matin  
[marchenordiquesante@randoceane.com](mailto:marchenordiquesante@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 longue côte qui est établie mois par mois) et **paraît dans le journal édité chaque trimestre**.

De plus, tout au long de l'année, les différentes informations intéressantes 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 ; dans l'idéal le 1<sup>er</sup> essai devra être fait au plus tard le 31 août**.

Plus d'informations sur le site RandOcéane Le Havre : [www.randoceane.com](http://www.randoceane.com)