



Flyer pour Assogora



Association des Excursionnistes Provençaux

Venez Randonner Avec **NOUS**



RANDONNÉES

Plusieurs fois par semaine

Chaque dimanche, chaque jeudi, sauf mauvais temps, l'AEP propose des randonnées de différents niveaux. Point de rendez-vous indiqué sur le site de l'AEP. Un covoiturage est organisé

MARCHE NORDIQUE MARCHE DYNAMIQUE

Chaque mercredi et samedi, possibilité de marche nordique de différents niveaux. Chaque mercredi, possibilité de marche dynamique. Le lieu de rendez-vous est indiqué sur la fiche rando de l'animateur.

SÉJOURS

Des séjours de 2 à 10 jours sont proposés plusieurs fois par an, en France et à l'étranger. Possibilité de prendre une assurance annulation

PAS BESOIN de S'INSCRIRE pour PARTICIPER

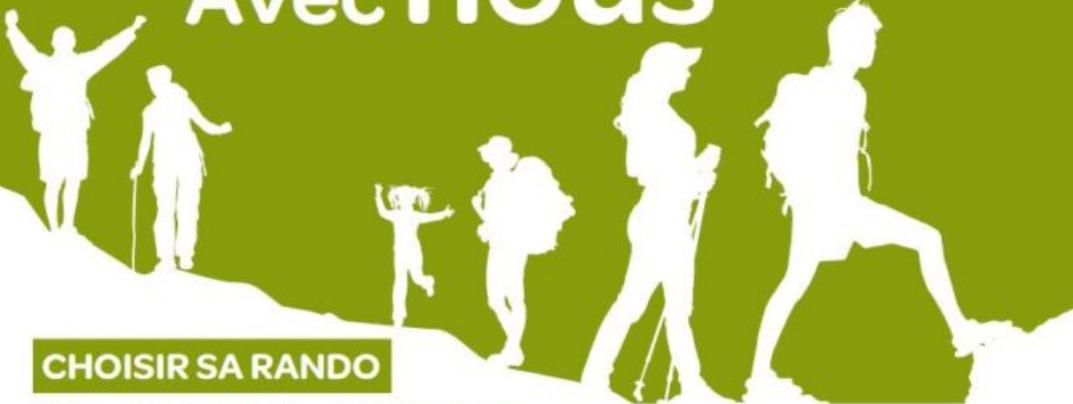
Il suffit d'être au rendez-vous 15 mn avant l'heure indiquée sur le programme car le groupe part à l'heure fixée.

Pour vous guider sur le programme, évaluez d'abord votre condition physique afin de choisir le niveau de pénibilité et de technicité de votre randonnée

Vos 2 premières randonnées sont des « randos d'essai », gratuites et sans engagement. N'oubliez pas de vous signaler à l'animateur.

Agrément Tourisme de la
FFR n° IM075100382.

Comment Randonner Avec nous



CHOISIR SA RANDO

Différents niveaux de pénibilité et de technicité des randonnées

Pénibilité

- R.M (Rythme modéré) :**
3h à 4h de marche sur sentier balisé, faible pente, terrain stable
- P1 :** 4h30 à 5h de marche, Jusqu'à 500m de dénivelée
- P2 :** 5h à 6h30 de marche, jusqu'à 1000 m de dénivelée
- P3 :** plus de 6h30 de marche, plus de 1000m de dénivelée

Technicité

- T1 :** sentier facile
- T2 :** sentier rocheux ou éboulis
- T3 :** sentier escarpé, vertigineux

CONNAÎTRE LE PROGRAMME

Site : www.aepasso.com
Boîte vocale : 04 42 23 27 90

Suivez-nous sur



SE RENSEIGNER, S'INSCRIRE

A.E.P.
4 avenue de Grassi
13100 Aix-en-Provence
Tél : 04 42 21 03 53

- Permanences au local A.E.P.
mardi, mercredi, jeudi
de 17h à 19h

