

SOIREE PORTES OUVERTES

Jeudi 13 septembre de 18h30 à 20h30
15, rue Gay-Lussac,
75005 Paris

Information sur nos journées,
week-ends et séjours sportifs
autour d'un apéritif

En septembre,

venez découvrir nos activités



MARCHE NORDIQUE le 29 septembre

EQUIPEMENT : chaussures de marche et bâtons
LIEU : bois de Vincennes de 9h30 à 11h30
RDV : Angle Rue des Vignerons / Avenue des Minimes, Vincennes, 9h25.

Huguette Molines
marchenordique@cihm.info



RANDONNEE PEDESTRE le 23 septembre

EQUIPEMENT : chaussures de marche
DISTANCE : 20 km, rythme modéré
LIEU : Vallée de Chevreuse
RDV : à préciser

Marie-Claude Bourin
06 73 13 94 21



RANDONNEE VELO le 23 septembre

EQUIPEMENT : vélo de route, kit de réparation et chambre à air, casque conseillé
DISTANCE : 60 km, rythme moyen
LIEU : Rambouillet
RDV : au début du quai, gare Montparnasse à 9h55
(départ du train direction Rambouillet à 10h09)

Françoise Mathieu
06 70 85 31 09



RANDONNEE VTT le 16 septembre

EQUIPEMENT : VTT et casque (pas de VTC)
DISTANCE : 40km+ Visite culturelle
LIEU : Désert de Retz
RDV : à préciser

Philippe Delluc
06 20 18 52 46



INITIATION A L'ESCALADE le 23 septembre

EQUIPEMENT : tenue de sport et chaussons d'escalade
LIEU : Beauvais - Télégraphe.
RDV : 9h au métro porte d'Orléans devant la pharmacie principale pour covoiturage ou sur place

Olivier Courtelle
oliviercourtelle@yahoo.fr



>> INFORMEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT SUR WWW.CIHM.INFO <<

Le CIHM - Association loi 1901 est affilié à la FFCAM (Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne), et est membre du COSIROC (Comité de défense des Sites et Rochers d'Escalade), de MOUNTAIN WILDERNESS (Association nationale de protection de la montagne) de la FFCT (Fédération Française de Cyclotourisme) et de la FFRP (Fédération Française de la Randonnée Pédestre).

SORTIES D'ACCUEIL

en Ile-de-France gratuites et sans inscription préalable.
Venez au rendez vous avec votre équipement et votre pique-nique.
Pour nous tester à d'autres dates, utiliser le bon d'essai gratuit disponible sur notre site.



TOUS NOS SPORTS SONT
DANS LA NATURE

association@cihm.info
Tél : 01 76 24 22 02
15, rue Gay-Lussac
75005 Paris