TOUS NOS SPORTS
SONT DANS LA NATURE

ESCALADE, ALPINISME

RANDONNÉE VÉLO

RANDONNÉE VTT

RANDONNÉE PÉDESTRE

SKI DE FOND, NORDIQUE,
ALPIN, RAQUETTES

SKI DE RANDONNÉE

VOILE

JOURNÉES, WEEK-ENDS,
ET SEMAINES SPORTIFS
POUR ADULTES DE TOUS NIVEAUX

Renseignements :

- www.cihm.info
- association.cihm@gmail.com
- 01 44 11 75 95 (du mardi au jeudi de 14h00 à 17h00)

CIHM – Association 1901
Affilié à la FFCAM, Membre de l'ANCEF, du COSIROC, de la FFCT, et de l'OMS Paris V.

FORUM DES ASSOCIATIONS XII°

Samedi 10 septembre 2011
de 10h à 18h

Bd de Reuilly 75012 Paris (métro Daumesnil)
Venez vous informer sur notre stand

PORTES OUVERTES

Jeudi 15 septembre 2011
de 18h30 à 20h00

15 rue Gay-Lussac 75005 Paris (métro Luxembourg)
Venez nous rencontrer et vous informer sur nos journées et séjours sportifs, autour d'un apéritif.

JOURNEES D'ACCUEIL

Faites un essai, gratuit et sans inscription préalable : Venez au rendez-vous avec votre matériel et votre **pique-nique**. Si vous n'êtes pas disponible à ces dates, utilisez le bon d'essai joint à notre bulletin d'adhésion (disponible sur notre site) pour une autre journée de votre niveau.

Dimanche 25 septembre :

• Randonnée Pédestre – La Ferté-Alais--Mennecy
Distance 20/25 km, niveau moyen.
Matériel : chaussures de marche.
Françoise PIQUARD : 01 43 54 33 17

• Initiation à l'escalade – Malesherbes « Buthiers »

Matériel : tenue de sport et chaussons d'escalade
Nicolas CEZARD : 06 30 15 16 64

. Randonnée VTT en Ile-de-France
Distance : moins de 45 km, niveau modéré.
Matériel : VTT et casque. Pas de VTC.
Christian DAVID : 06 86 18 44 51

• Randonnée Vélo en Ile-de-France
Distance 50/60 km, niveau facile.
Claudine OLIVIER : 01 43 79 40 80

• Rendez-vous :
- pour l'escalade, à 9 h Métro porte d'Orléans, Paris XIV°, devant la Pharmacie Principale
- pour les autres activités, écoutez le répondeur : 01 44 11 75 95 dès 18h le vendredi précédant la sortie

www.cihm.info 01 44 11 75 95
www.cihm.info 01 44 11 75 95
www.cihm.info 01 44 11 75 95
www.cihm.info 01 44 11 75 95
www.cihm.info 01 44 11 75 95
www.cihm.info 01 44 11 75 95
www.cihm.info 01 44 11 75 95