



SOIRÉE PORTES OUVERTES

**Jeudi
4 Avril**

18h30 - 20h30

MARCHE NORDIQUE

VÉLO

UTT

ESCALADE

VOILE

SKI

RANDONNÉE

Si vous cherchez à vous remettre en forme tout en vous reconnectant avec la nature, n'hésitez pas à nous rejoindre lors de notre soirée portes ouvertes.

Au programme:

- Rencontre avec les organisateurs de nos activités**
- Inscription pour les activités, essais gratuits**
- Pot d'accueil pour nos nouveaux membres**

**RDU: Jeudi 4 Avril 2019 - 18:30 - 20:30
15 rue Gay- Lussac 75005 Paris**

Informez vous régulièrement sur www.CIHM.info



Sorties gratuites d'accueil de printemps

Marche nordique : Samedi 6 avril – Bois de Vincennes de 9h30 à 11h30

Pas d'inscription nécessaire

RDV : Angle Rue des Vignerons/Avenue des Minimés à 9h25

Equipement : chaussures de sport et bâtons de marche nordique. Le CIHM peut louer des bâtons à la séance pour les personnes extérieures venant tester la marche nordique.

Plus d'infos : **Christian Weber 06 74 48 28 92** ou www.cihm.info

Randonnée pédestre : Dimanche 7 avril – Le Canal du Loing

Pas d'inscription nécessaire

Distance : Randonnée pédestre d'environ 20 km à allure modérée.

RDV : Paris Gare de Lyon (direction Montargis) à 9h44, RV en bout de quai 10mn avant

Equipement : chaussures de randonnée, pique-nique, boisson, vêtement de pluie

Plus d'infos : **Jean Louis et Geneviève Brillet 06 80 66 65 01** ou www.cihm.info

Randonnée Vélo : Dimanche 7 ou 14 avril – Journée d'accueil

Pas d'inscription nécessaire

Distance : facile (environ 55km). Accessible en train

RDV : à fixer, voir www.cihm.info

Equipement : vélo de route, kit de réparation et chambre à air, casque conseillé, pique-nique ...

Plus d'infos : randovelo@cihm.info ou www.cihm.info

Escalade : Dimanche 7 avril

Lieu : Fontainebleau 95.2 pignon poteau

Equipement : tenue de sport et chaussons d'escalade

RDV : 9h métro Porte d'Orléans devant la pharmacie principale ou sur place

Plus d'info : **Jacques Dorizon 06 13 41 06 50** ou www.cihm.info

Randonnée VTT : Dimanche 7 avril

Lieu : le Vexin

Equipement : VTT et casque (pas de VTC)

RDV : vers 10h Gare Saint Lazare train pour Mantes la Jolie

Plus d'info : **Catherine Golden 06 76 96 92 91** ou www.cihm.info

Si vous ne pouvez venir aux dates indiquées, vous pouvez découvrir nos activités à une autre date en vous munissant d'un bon d'essai gratuit disponible sur notre site : www.cihm.info/adhesion.

CIHM - association loi 1901

site : www.cihm.info

email : bureau@cihm.info

tel : 01 76 24 22 02

Siège et adresse : 15, rue Gay-Lussac, 75005 Paris