



Saint-Quentin, le 20 décembre 2012

ATTENTION ! Changement dans vos habitudes.

**A partir du 1<sup>er</sup> janvier**, le lieu de rassemblement pour les randonnées du **jeudi** après-midi et du **samedi** après-midi ne sera plus devant l'auberge de jeunesse mais sur le **parking de la Place de la Liberté**. Pas de modification pour le rendez-vous du dimanche.

**RANDONNÉE DIMANCHE 13 JANVIER 2013 : « GALETTE DES ROIS »**

- 13 h 15 ↻ Rassemblement devant la Mairie annexe du quartier Saint Martin, 132 rue de Ham.
- 13 h 30 ↻ Départ pour une boucle de 8,5 km .
- 16 h 00 ↻ On se retrouve tous à la salle de la Mairie annexe pour déguster la Galette des Rois.

Renseignements : Pierre GOUBET Tél : 03 23 08 21 58 - 06 60 14 49 58

URGENT : Afin de faciliter les achats, veuillez informer de votre participation Christine Cappelle ;  
Tel : 03 23 05 23 68 Mail : ch.cappelle@orange.fr

**PETITE RANDONNÉE SAMEDI 19 JANVIER 2013 : « LEHAUCOURT »**

- 13 h 15 ↻ Rassemblement place de la Liberté à Saint-Quentin.
- 13 h 30 ↻ Départ en voiture. Trajet 9 km.
- ↻ Boucle 10 km

Renseignements : Rémy CARPENTIER Tél : 06 24 59 30 10

**RANDONNÉE DIMANCHE 27 JANVIER 2013 : « JONCOURT - LEHAUCOURT »**

- 8 h 15 ↻ Rassemblement Place de la Basilique Saint-Quentin.
- 8 h 30 ↻ Départ en voiture direction Cambrai par la N 44. À droite, prendre la D 93 Lehaucourt, ensuite Levergies, puis Joncourt. Trajet 15 km.
- ↻ Stationnement des véhicules à droite de l'Église.
- 9 h 00 ↻ Rendez-vous pour une boucle de 10 km.
- 12 h 30 ↻ Reprise des voitures, direction Lehaucourt.
- ↻ Stationnement des véhicules en face de la Mairie.
- ↻ Repas tiré du sac au "Café Le Central" où les boissons seront prises en compensation de l'accueil.
- 13 h 30 ↻ Chaussures propres, SVP, Merci.
- ↻ Rendez-vous devant le Café Le Central pour une boucle de 8 km.

Renseignements : Anne-Marie FICHTER Tél : 06 30 10 85 99 - Régine GUINA Tél : 06 83 53 98 58

**DIMANCHE 3 FEVRIER 2013 : « Initiation à la Marche nordique »**

La marche nordique est une technique dont le principe est d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est alors accrue.

Pour les personnes qui veulent découvrir la marche nordique rendez vous à **9h30** à l'entrée du **parc d'Isle** (au niveau de la maison de l'environnement). Sur demande de l'ARPHP, Gwenaël Savreux, animateur du comité régional, nous initiera à cette technique de marche.

Renseignements : Pierre GOUBET tél 03 23 08 21 58 ou 06 60 14 49 58

## RECTIFICATIF DU CALENDRIER DU 1<sup>er</sup> SEMESTRE 2013

**uniquement** pour les adhérents qui reçoivent la version papier.

Michel Georges propose le dimanche 5 mai une petite rando à Savy + barbecue le midi à la place de la randonnée de Patrice Voisin ; Cette dernière est reportée au dimanche 19 mai.

### Dates à retenir :

02.02.13	Petite randonnée après-midi	Michel GEORGES	Tél. 03 23 68 80 98
10.02.13	Petite randonnée après-midi	Michèle GIVRON	Tél. 03 23 64 15 91
17.02.13	Randonnée	Alain MORTELLI	Tél. 03 23 64 85 69
23.02..13	Petite randonnée après-midi	Rémy CARPENTIER	Tél. 06 24 59 30 10
24.02.13	Petite randonnée après-midi	Chantal BIENFAIT	Tél. 06 14 43 47 26

JOYEUX NOËL ET BONNE ANNEE 2013.  
VENEZ NOMBREUX À LA  
GALETTE DES ROIS.

