

**Sorties gratuites d’accueil d’Automne**

**Marche nordique** : **Samedi 14 Septembre, de 9h30 à 11h30 – Bois de Vincennes**

*Pas d’inscription nécessaire*

RDV: précisé sur CIHM.INFO

Equipement : chaussures de sport et bâtons de marche nordique. Le CIHM dispose de bâtons qu’il peut louer pour les personnes extérieures venant tester la marche nordique.

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

**Randonnée pédestre : Dimanche 22 Septembre – Vexin, Bois de Morval**

*Pas d’inscription nécessaire*

Distance : Randonnée pédestre d’environ 18 km à allure modérée.

RDV: précisé sur CIHM.INFO

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

Plus d’infos: **Bernard Martelly 06 74 15 52 72 ou cihm.info**

**Randonnée Vélo** **: Dimanche 22 Septembre – Ile-de-France**

*Pas d’inscription nécessaire*

Distance: facile, accessible en train

RDV: précisé sur CIHM.INFO

Equipement: Vélo de route, kit de réparation et chambre à air, casque conseillé

Plus d’infos: Françoise Mathieu 06 70 85 31 09

**Escalade :** **Dimanche 15 Septembre – Apremont Bisons, Fontainebleau**

Lieu : Fontainebleau

Equipement : tenue de sport et chaussons d’escalade

RDV : Parking Auberge des Brigands ou covoiturage

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

**Randonnée VTT : Dimanche 22 Septembre – Ile-de-France**

Equipement : VTT et casque (pas de VTC)

RDV: précisé sur CIHM.INFO

Plus d’info Jean-Philippe Soigné jpsoigné@gmail.com **ou cihm.info**

*Si vous ne pouvez venir aux dates indiquées, vous pouvez découvrir nos activités 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, 75006 Paris