

**Départemental du VAR ,
LES RANDONNEURS SEYNOIS, l'OSDS or-
ganisent**



DIMANCHE 14 DECEMBRE 2014
Une journée pour TOUS
DÉCOUVERTE DE LA
MARCHE NORDIQUE à JANAS

RDV 9h à LA MAISON PLEINE NATURE à JANAS 83500 LA SEYNE

**Au programme : 2 circuits pour découvrir la forêt de JANAS et la
MARCHE NORDIQUE (6..12 km)**

Café d'accueil à partir de 9H

Echauffement à 10h

Départs accompagnés à partir de 10h30

Prévoir votre ravitaillement

Qqes bâtons fournis : caution de 50€ où CNI

Animaux interdits

Coût : 10 € par personne, gratuit pour les -16ans

Un t-shirt offert

[Inscriptions :sur place ;à la maison pleine nature](#)

[Forêt de Janas 83500 la Seyne sur Mer](#)

CONTACTS 0615048261 & 0626457098

E-mail : lesrandonneursseynois@orange.fr

<http://lesrandonneursseynois.e-monsite.com>



Des Randonneurs Seynois

