



## INVITATION à UNE SORTIE GRATUITE À remettre à l'animateur de la randonnée

**Date de la sortie et nom de l'animateur :** .....

Aucune formalité d'inscription n'est requise. Rendez-vous directement au point de RDV et présentez-vous à l'animateur.

### Vos Coordonnées

**NOM :** .....

**PRÉNOM :** .....

**ADRESSE COMPLETE :** .....

.....

**VILLE :** .....

**TEL PERSONNEL : Fixe :** ..... **Mobile :** .....

**ADRESSE COURRIEL :** .....

**NOM et TEL d'une PERSONNE à CONTACTER si NÉCESSAIRE :**

.....

### Indispensable à la réussite de votre journée :

- Une sortie correspondant à vos capacités de distance et dénivelé.
- De bonnes chaussures tenant la cheville (type tennis EXCLUS).
- Eau, pique-nique pour le déjeuner, un en-cas énergétique, boisson chaude en hiver.
- Vêtements de protection contre la pluie, le vent, le froid, le soleil.

Détente et Nature - Palais des Sports Jacques CHABAN DELMAS -

515 Avenue de la Monnaie 34170 - CASTELNAU LE LEZ.

Tel : 06 25 39 09 90 - Courriel : detetenature34@gmail.com

[www.detente-nature.fr](http://www.detente-nature.fr)