



Calendrier des sorties pédestres hebdomadaires Année 2020

Ce calendrier regroupe toutes les sorties pédestres proposées à chaque semaine par les clubs membres de Rando Québec.

Pour plus de renseignements, merci de contacter les clubs de marche.
Bonnes randonnées à tous !

Type de marche	Public	Jour/Fréquence	Lieu de départ	Contact
Randonnées en forêt (raquettes, bottes et crampons)	Adultes, principalement des retraités	Du lundi au vendredi en matinée . Durée variant de 1,5 à 3h. Distance de 5 à 10 km. Niveau de difficulté facile à intermédiaire (selon le lieu de la randonnée)	Les randonnées se déroulent sur le territoire de la Côte-de-Beaupré et du Massif de Charlevoix (points de départ précisés dans la cédule hebdomadaire envoyées aux membres par le club)	Club de marche Côte-de-Beaupré (région de Québec) Luc Legendre 418 580-2275 luc.legendre@icloud.com http://clubdemarchecotedebeaupre.blogspot.ca/
Marche santé	Adultes	Tous les mercredis du 8 janvier au 25 mars	Ville de La Tuque Club de golf : 13h Montagne : 13h	Club des 3 raquettes (Mauricie) Secteur du golf : Robert Proulx 819 523-4235 Secteur Montagne : Roger Bolduc 819 523-3113
Marche de santé et d'amitié	Adultes, principalement célibataires et personnes seules	Tous les samedis à 14h; regroupement et présentation à 13h45	Rue Mont-Royal et Avenue du Parc, coin sud/Ouest; Montréal	JASS Inc. (Montréal) Aucune réservation préalable / 3\$ par marche jass@norja.net www.norja.net/jass/html/marches_hebdomadaires.html
Marche de santé et d'amitié	Adultes, principalement célibataires et personnes seules	Certains dimanches à 13h; regroupement et présentation à 12h45 Ces marches sont confirmées par courriel.	Rue Mont-Royal et Avenue du Parc, coin sud/Ouest; Montréal	JASS Inc. (Montréal) André Aubry 514 388-8727 jass@norja.net Confirmer sa présence 1 ou 2 jours à l'avance GRATUIT www.norja.net/jass/html/marches_hebdomadaires.html

Type de marche	Public	Jour/Fréquence	Lieu de départ	Contact
Marche rythmée	Adultes et enfants à partir de 12 ans	Tous les mardis et jeudis	Stationnement du Maxi, 1083 boulevard Labelle à Blainville	Club Volksmarche La Foulée (Laurentides) Sylvie Girard 514 233-9720 www.lafoulee.ca/
Marche rythmée	Adultes et enfants à partir de 12 ans	Tous les mercredis	Stationnement du parc Richelieu, rue Deschambault à Sainte-Thérèse	Club Volksmarche La Foulée (Laurentides) Robert Dufour 450 430-3573 www.lafoulee.ca/
Marche rythmée	Adultes et enfants à partir de 12 ans	Tous les mardis	Barrage du Grand Moulin, bout de la 8 ^{ème} avenue à Deux-Montagnes	Club Volksmarche La Foulée (Laurentides) Annick Charlebois 450 413-0720 www.lafoulee.ca/
Marche rythmée	Adultes et enfants à partir de 12 ans	Tous les vendredis	Sports Experts, 200 boulevard Arthur Sauvé à Saint-Eustache	Club Volksmarche La Foulée (Laurentides) Jean-François Fournier 450 623-7601 www.lafoulee.ca/
Randonnée pédestre	Adultes en assez bonne forme physique (la plupart des randonnées sont de niveau intermédiaire)	Tous les lundis sur le réseau des sentiers de l'Estrie et ailleurs dans les Cantons-de-l'Est. Toujours consulter le calendrier en ligne pour s'assurer de la tenue de l'activité.	Différent à chacune des randonnées. Lieu divulgué lors de l'inscription.	Les Sentiers de l'Estrie (Estrie) 819 864-6314 www.lessentiersdelestrie.qc.ca/
Randonnée pédestre	Adultes en assez bonne forme physique (la plupart des randonnées sont de niveau intermédiaire ou difficile)	Tous les mercredis sur le réseau des sentiers de l'Estrie et ailleurs dans les Cantons-de-l'Est. Toujours consulter le calendrier en ligne pour s'assurer de la tenue de l'activité.	Différent à chacune des randonnées. Lieu divulgué lors de l'inscription.	Les Sentiers de l'Estrie (Estrie) 819 864-6314 www.lessentiersdelestrie.qc.ca/