

### Randonnée

Mercredi 8 h – 9 h 30  
Dimanche 8 h 30 – 10 h 30

### Rando santé

Dimanche 8 h 30 – 10 h 30

### Marche Nordique

Lundi 9 h – 10 h 30  
Samedi 9 h – 11 h

### Sorties

Demi-Journée  
Journée  
Week-end de 2 à 4 jours

### Tarif Saison 2018-2019

**32 €** (adhésion de 27 € FFR comprise)  
Certificat médical ou attestation de santé à fournir  
Une séance d'essai  
Prêt de bâtons marche nordique jusqu'en décembre

### Evènement

Marche d'automne – **Dimanche 14 octobre**  
3 parcours au choix de 5, 10 ou 15 km  
Départ de 8 h à 10 h 30  
Boulodrome de Tharabie à St Quentin-Fallavier

### Contacts

Mail : [osqfl@laposte.net](mailto:osqfl@laposte.net)  
Adresse : Maison des Associations -  
OSQFL – rue des Marronniers – 38070  
Saint Quentin-Fallavier  
Site internet : [www.foulee libre38.org](http://www.foulee libre38.org)

### Randonnée

Mercredi 8 h – 9 h 30  
Dimanche 8 h 30 – 10 h 30

### Rando santé

Dimanche 8 h 30 – 10 h 30

### Marche Nordique

Lundi 9 h – 10 h 30  
Samedi 9 h – 11 h

### Sorties

Demi-Journée  
Journée  
Week-end de 2 à 4 jours

### Tarif Saison 2018-2019

**32 €** (adhésion de 27 € FFR comprise)  
Certificat médical ou attestation de santé à fournir  
Une séance d'essai  
Prêt de bâtons marche nordique jusqu'en décembre

### Evènement

Marche d'automne – **Dimanche 14 octobre**  
3 parcours au choix de 5, 10 ou 15 km  
Départ de 8 h à 10 h 30  
Boulodrome de Tharabie à St Quentin-Fallavier

### Contacts

Mail : [osqfl@laposte.net](mailto:osqfl@laposte.net)  
Adresse : Maison des Associations -  
OSQFL – rue des Marronniers – 38070  
Saint Quentin-Fallavier  
Site internet : [www.foulee libre38.org](http://www.foulee libre38.org)