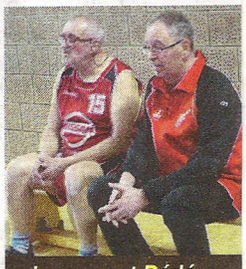
EUROCOM EN PHOTOS !

L'équipe « gros bras » du Rugby.

Le Chef et ses commis.

Les Jeunots ! Trop forts !


Jacques et Dédé.

Les fans de l'équipe ADN.

Koss la Klass !

Guy et l'énigmatique fan de Momo : Mireille

Bar « men » d'un soir.

Venez marcher avec ADN

Marcher est un acte tellement naturel que l'on peut se sentir capable de partir seul en randonnée. Il y a pourtant quelques précautions à prendre et randonner au sein d'un groupe avec les bénévoles de la fédération française apporte une sécurité et un réel plaisir.

LE Limousin et la Charente limousine voisine offrent un très beau terrain de jeu aux amateurs de randonnée. La topographie est un bon compromis entre la montagne et la campagne.

ADN vous offre la possibilité de venir essayer **deux fois gratuitement** sans obligation d'adhésion et de licence et pour cela organise chaque jeudi deux randonnées de longueurs différentes et effectuées à un rythme différent. Vous pourrez ainsi choisir en fonction de vos capacités physiques, la balade qui vous convient et tester l'ambiance générale.

Sportivement, la randonnée reste donc à la portée de tous. Nous marchons entre 3,5 et 4,5 km par heure et effectuons des poses régulières. L'ambiance est très conviviale. Nous apportons quelques informations sur les sites traversés, apprenons la lecture d'une carte, le suivi du balisage, insistons sur le respect de la nature et prodiguons quelques conseils aux nouveaux randonneurs (tenue, chaussures, boisson…).

Marche nordique

Pour les plus sportifs, entre la marche et la course, ADN vous propose de participer aux séances de marche nordique programmées trois fois par semaine et encadrées par une **animatrice diplômée**. Comme pour la marche normale, vous pourrez essayer deux fois gratuitement (les dimanches et mardis matin, les mercredis matins pour les débutants) afin de voir si cette discipline correspond à vos attentes. Nous vous fournissons les bâtons lors des deux premières séances. Vous trouverez tous les renseignements nécessaires à votre participation sur notre site.

ADN c'est aussi un état d'esprit un amour et une communion avec la nature. Si vous partagez ces valeurs alors pourquoi ne pas venir nous rejoindre.

Prochaine sortie le jeudi 12 février à St-Christophe. Le rassemblement, avant covoiturage, est toujours fixé à 13h15 au parking supérieur de la piscine de St-Junien, av. Corot. Au programme également de ce premier trimestre, un séjour en Martinique pour un petit groupe, la semaine du jardinage pour les enfants en mars, la marche EMUL à Oradour / Glane le **29 mars** et le Rando challenge qui se déroulera cette année à Saint-Junien.

http://autourdenous87.free.fr/