

# Promenades découvertes

## Informations pratiques

### Accessibilité

- Tous les points de rendez-vous sont accessibles avec le bus (Transports Urbains Lavallois)
- Les horaires des TUL sont donnés à titre indicatif et peuvent connaître des changements. En cas de changement de ces horaires, le départ aura lieu à l'heure du passage du bus suivant.

### Sécurité

- Suivre systématiquement les consignes du ou des responsables de groupe.
- Rester toujours derrière le responsable de groupe.
- La responsabilité de l'Orpal n'est plus engagée dès lors qu'une personne s'exclue volontairement du groupe.

### Sorties

- Au printemps, l'Orpal propose des promenades dans d'autres communes mayennaises.
- Une participation financière est demandée pour le transport.

*Rappel : Toutes les activités de l'Orpal nécessitent l'adhésion à l'association soit 16€ pour les habitants de Laval et Laval Agglo et 18€ pour les habitants hors Laval Agglo.*

### Renseignements

Orpal  
73, bd Frédéric Chaplet  
Laval - 02 43 56 42 60  
[www.orpal.fr](http://www.orpal.fr)

Orpal  
l'artisan de vos loisirs

LAVAJ  
LA VILLE

ancv  
SENIORS EN VACANCES

SA  
solidarité  
famille  
retraite  
services

Carsat  
Pays de la Loire

Sport et détente

Programmation  
jan. à juin 2019

# Promenades découvertes

2 mardis après-midi par mois  
Circuits de 3 à 5 km avec des pauses

13€  
l'année

Orpal  
l'artisan de vos loisirs

Orpal | 73, boulevard Frédéric Chaplet | Laval | 02 43 56 42 60 | [www.orpal.fr](http://www.orpal.fr)

Une à deux fois par mois, nous vous proposons une promenade dans Laval ou l'agglomération. Nous parcourons 3 à 5 kilomètres maximum dans l'après-midi avec plusieurs pauses.

L'objectif est de continuer à marcher et se maintenir en forme mais également de découvrir une commune, un quartier etc...

Certaines promenades sont agrémentées d'une visite (exposition, sites patrimoniaux...).

## Janvier

**15 janvier | Les Grands Prés**  
Départ 13h30 à la Gare SNCF  
TUL ligne H. Retour vers 17h00  
Circuit en boucle

## Février

**12 février | Grenoux**  
Départ 14h00 à l'arrêt "Grenoux"  
TUL ligne A. Retour vers 17h00  
Circuit en boucle

## Mars

**12 mars | Changé "Halage"**  
Départ 14h00 au Viaduc quai de Bootz (rive gauche)  
TUL ligne M. Retour vers 17h00  
Circuit en boucle

**26 mars | Bonchamp**  
Départ 14h00 à l'arrêt "La Faux"  
TUL ligne M. Retour vers 17h00  
Circuit en ligne

## Avril

**9 avril | Halage "vers l'Huisserie"**  
Départ 14h00 à l'arrêt "Avesnières"  
TUL ligne C. Retour vers 17h00.  
Circuit en ligne

**30 avril | Sortie "Parné sur Roc" Église de Parné**  
Départ 9h30 à l'ORPAL  
Retour vers 18h00  
Prévoir pique-nique  
5€ par personne  
Inscription à l'Orpal

## Mai

**14 mai | L'Huisserie**  
Départ 14h00 à l'arrêt "Violettes"  
TUL ligne J. Retour vers 17h00  
Circuit en boucle

**28 mai | Hilard**  
Départ 14h00 à l'arrêt "Chopin"  
TUL ligne D. Retour vers 17h00  
Circuit en boucle

## Juin

**18 juin | Sortie "Bazougers" Visite d'une ferme bio**  
Départ 9h30 à l'ORPAL  
Retour vers 18h00  
Prévoir pique-nique  
10€ par personne  
Inscription à l'Orpal

**Équipement nécessaire :** Chaussures de marche et bâton de marche  
Vêtement de pluie / Boisson et encas

**Encadrement :** Gilles Legal (animateur de l'Orpal), Jeanne Ferandin et Rolande Bruneau (bénévoles).

*“ Quand on marche, les pieds reprennent racine et la tête s'envole vers le ciel : les pensées vagabondent et les associations d'idées se font plus facilement. De plus, en mouvement, on sort de notre fonctionnement en boucle, propice aux ruminations et aux obsessions, pour aller de l'avant et on adopte un nouvel angle de vue, élargi et sans impasse. Idéal pour revenir à l'essentiel, positiver et faire avancer sa vie. ”*