



ASSOCIATION AMITIE ACTIVE  
RETRAITE SPORTIVE ET CULTURELLE



LUNDI 26 JUIN 2023

JOURNEE à RABODANGES

-----  
RANDONNEE et DEJEUNER SUR LE VAL D'ORNE --

- Départ en car, du parking du centre Cial route de CAEN à OUISTREHAM  
7h 15 : montée dans le bus .
- Descente du car face embarcadère au pont de SAINTE CROIX –PUTANGES le LAC



9h00 : départ de la randonnée 7,1 km , avec de bonnes chaussures  
Retour au bus devant l'embarcadère.

- 11h45 : Montée à bord du VAL D'ORNE pour déjeuner



- 14 h30 : Descente du bateau s'il n'a pas coulé avant , et environ ½ de temps libre
- 15h : Montée dans le car et déplacement jusqu'au belvédère du Plessis,  
visite libre sur le paysage avec vue sur le barrage et la vallée de l'Orne .
- 16h : Montée dans le car et retour à Ouistreham

---

**Sortie ouverte aux RANDONNEURS** du lundi et du mardi  
avec conjoint si places disponibles

**TARIF : 57** euros (uniquement par chèque) à l'ordre d'**AMITIE ACTIVE** OUISTREHAM 1

Les frais du transport en car sont pris en charge par **AMITIE ACTIVE**

-----  
**BULLETIN D'INSCRIPTION** ( en bas du Menu ) sur la 2<sup>ème</sup> feuille

A remettre avec votre chèque à Jean Pierre LEROUET ou à Christian HARIVEL  
**avant le 13 juin 2023 .**



ASSOCIATION AMITIE ACTIVE  
RETRAITE SPORTIVE ET CULTURELLE



LUNDI 26 JUIN 2023

JOURNEE à RABODANGES

-----  
MENUS DEJEUNER SUR LE VAL D'ORNE --



KIR vin blanc et Mix de cacahuètes salées

- 1- Saumon ,crevettes et guacamole en mousseline **ou**
- 2- Jambon persillé de Bourgogne
- 3- Filet de truite meunière aux amandes **ou**
- 4- Cuisse de canard confite sauce aux fruits rouges

Assiette de camembert AOP de Normandie au lait cru moulé à la louche sur lit de salade  
Moelleux au chocolat cœur coulant, crème anglaise

**C-** Café **ou** **T-** Thé

1/4 AOC Chardonnay blanc ( Les Vignerons de Fontès )

1/4 AOC Merlot rouge ( Les Vignerons de Fontès )

Ou boissons sans alcool

Merci de bien noter ci-dessous vos choix : **1** ou **2** ; **3** ou **4** ; **C** ou **T**

-----  
**BULLETIN D'INSCRIPTION et votre choix de Menu ( Limite à 56 participants )**

A remettre avec vos chèques **avant le 12 juin 2023** à Jean Pierre ou Christian

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Choix : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Choix : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

N° Cartes : \_\_\_\_\_ N° du chèque \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° Cartes : \_\_\_\_\_ N° du chèque \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_