



Date	Encadrant référent	Destination	Heure de départ de SAMSAH	Heure Retour Indicative	Repas	Participation financière	Détails
Samedi 1er Août	Séverine	Marché de Fougères (35)	11h	12h30		Gratuit	Découverte du marché: un marché d'agriculteurs, de producteurs, d'artisans alimentaire et fleuristes. Venez profiter de cette balade pour apprécier un moment de convivialité au cœur de Fougères et vous détendre autour d'un verre en terrasse. Penser à prévoir de l'argent si vous souhaitez faire des achats sur le marché.
Mercredi 5 Août	Alexandra et Véronique	Croisière sur la Rance à SAINT-MALO (35)	13h00	18h30		Gratuit	Embarquez sur un bateau pour une balade d'1h30 l'après-midi à la découverte d'une véritable mer intérieure au patrimoine chargé d'histoires et de légendes
Vendredi 7 Août	Marie et Véronique	Balade et goûter gourmand sur les quais de la Prévalaye à RENNES	13h00	17h00		Gratuit	Balade sur les bords des quais pour apprécier le calme et la verdure. Puis profitez d'un goûter gourmand à la guinguette du MEM. Balade courte (2km) et tranquille.
Mardi 11 Août	Nadia et Séverine	Sortie bord de mer à CANCALE (35)	13h00	18h00		Gratuit	Venez passer une après-midi de détente à Cancale: programme selon vos envies (balade, bord de mer, dégustation d'huîtres...)
Vendredi 14 Août	Thurian et Lorène	Bowling à Cap Malo à MONTGERMONT (35)	13h00	17h00		Gratuit	Détente et amusement autour d'une partie de bowling! STRIKE!
Mardi 18 Août	Antoine et Marie-Laure	Balade à cheval en bord de mer à St MELOIR DES ONDES (35)	13h00	18h00		Gratuit	Rencontre avec les chevaux du haras du Buot. Et découverte de la baie du Mont Saint Michel le temps d'une balade à dos de cheval.
Vendredi 21 Août	Julie et Véronique	Château des pères à PIRÉ SUR SEICHE (35)	13h00	17h00		Gratuit	Venez découvrir le parc du Château des Pères. Un espace hors du temps où se mêlent verdure et œuvres artistiques inspirantes
Mardi 25 Août	Alexandra et Salomé	Site mégalithique de St JUST (35)	13h00	18h00		Gratuit	Au détour d'une balade sur le site mégalithique de St Just, admirez un paysage de landes exceptionnelles et la richesse archéologique. Ce site est préservé par le Conseil Départemental au titre des Espaces Naturels Sensibles.
Vendredi 28 Août	Mathilde et Véronique	Sortie bord de mer à St SULIAC (35)	11h	17h00	pique-nique	Gratuit	St Suliac fait partie des plus beaux villages de France. Vous pourrez découvrir ce joli village et profiter des plaisirs du bord de mer selon vos envies.
Mardi 1 Septembre	David et Karine	Les Jardins de Brocéliande à BRÉAL SOUS MONTFORT (35)	13h00	18h		Gratuit	Aux portes de la forêt de Brocéliande, entrez dans ce lieu exceptionnelle ! Venez profiter et vous détendre dans ce jardin sensoriel où se mêlent art et nature.
Vendredi 4 Septembre	Marie-Laure et Alice	Randonnée dans la baie du MONT ST MICHEL (35)	10h30	16h30	pique-nique	Gratuit	Julien, guide nature expérimenté, vous accompagnera dans la traversée de la baie. Il partagera avec vous sa passion pour ce lieu unique et vous présentera les particularités de la baie: les marées, la faune, la flore, les sables mouvants... Randonnée pieds nus et en short!
Jeudi 17 Septembre	Espoir 35	Pique-nique	12h	15h00		Gratuit	Traditionnel pique-nique de l'association, qui cette année, se déroulera aux Prairies Saint Martin à Rennes,

En cas d'impossibilité de vous rendre au SAMSAH pour les départs, merci de l'indiquer lors de votre inscription.

Pour toutes les sorties, prévoyez des chaussures et des vêtements confortables et adaptés au temps.

Prévoyez également un chapeau ou une casquette, de la crème solaire, de l'eau et un masque

