



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE**



**4ème trimestre 2019**

**INFORMATIONS DIVERSES**

**Les départs s'effectuent place Marie Curie, place de la gare où L'albaret.**

**Les organisateurs se réservent le droit de modifier ce programme. Pour toute information, appelez:**

**Responsable section rando :- Jean Salomon (06 07 71 06 34)**

**Animateurs**

**Dimanche matin:** Pascale Kowalczyk (06 79 52 65 25)

**Dimanche après midi :** Bernard Palaysi (06 31 15 24 31)

**Dimanche journée :** Serge Enjalbert (05 63 45 13 81)

**Lundi après midi (sortie bien-être) :** Yvon Frayssinet (06 84 77 49 05) Départ place de la gare.

**Mardi matin Douce rando :** (entre 6 et 8 Km) : Claudie Bou (06 41 59 46 82) Départ place Marie Curie.

**Mardi après midi "Traditionnel"** (entre 9 et 12 km): Roland Lafitte (06 33 53 31 67) (Départ parking de L'albaret)

**Mardi après midi "Plus"** (entre 11 et 14 km plus rapide) Richard Boccognani (06 35 14 58 73)

**Jeudi après midi (Rando patrimoine):** Claudie Bou (06 41 59 46 82) (Départ place de la gare côté école)

**Jeudi après midi "Rando douce"** (entre 6 et 8km marche tranquille) : Jean Claude Bravo (05 63 53 02 57) (Départ parking de l'Albaret).

**Jeudi journée (1 semaine sur 2)** (env 22 Km) : Michèle Bounhiol (06 74 05 45 33)

**Marche Nordique :** Martine Lasserre (07 79 82 31 09) Départ parking médiathèque

**Nota : Tous les groupes sont accessibles à tous les randonneurs en fonction de leurs niveaux.**

- Cotisation annuelle de la Section rando : 43 € . Abonnement au journal "Rando Passion" : 8€ (facultatif)

- Dossier d'adhésion : Fiche d'inscription complétée (**recto/verso**) + chèque de 43 € (51 € si "Rando Passion")

**+ certificat médical + enveloppe timbrée (format 21,5\*11) à votre adresse**

**Pour rando challenge faire spécifier sur le certificat médical rando en compétition.**

**Pour Marche Nordique faire spécifier Marche Nordique.**

**Dossier complet obligatoire**

Lo Capial a conclu un accord de partenariat avec le magasin GO SPORT d'Albi. Sur présentation de votre licence :

1- vous bénéficierez d'une réduction de 20%

**Programme animation 4ème trimestre 2019**

7 septembre : Forum des associations

8 septembre : Fête de la randonnée à Lacaune

13 septembre : AG du Capial

14 septembre : Après-midi portes ouvertes des ateliers créatifs du Capial

6 Octobre : Rando santé mutualité à Lempault

- Bibliothèque : Permanence le samedi de 14H à 16H

**Randonnée – Sortie bien être:**

Rendez-vous chaque lundi.

- **En septembre et juin, départ à 8h45** (randonnée le matin)

- **A partir du 1 octobre, départ à 13h30** (randonnée l'après midi)

- **Départ place Marie Curie (devant l'école) pendant toute la durée des travaux de l'ancienne gare.**



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE**



4ème trimestre 2019

**Les matinées et les journées du dimanche**

Dates	Départ	Circuits	Kms/ dénivelé	Animateurs
01/09	8H	<b>Matinée</b> : Canitrot/Monestié	11km/300m	Jean
	7H	<b>Journée</b> : Rando Occitane à Cransac (12), voir programme Rando Occitane. (distance 91km)	25km ou 18,5km	CDRP.12
08/09	8H	<b>Matinée</b> : La Bouscarié-Ratayrens	11,5/230	Pascale
		<b>Journée</b> : Montredon Labessonnié - l'Houlette, Tarn à pied n°16, IGN 2343. (distance 36km)	18,5km/546m	Pas d'Animateur
15/09	8H	<b>Matinée</b> : La grande boucle de Marsal	11,5/350m	Martine
		<b>Journée</b> : Brousse le château- St-Cyrice-St-Martin, Pays de Roquefort n°34, IGN 24.41.O. (distance 40km)	18,5km/650m	Michel S.
22/09	8H	<b>Matinée</b> : Salles sur Cérou (Le château d'Agnès)	11,6/300	Françoise
		<b>Journée</b> : Pic de Nore	14km/500m	Pascale
29/09	8H	<b>Matinée</b> : Castelnau de Montmiral Château de Lagarde Retour tardif	12,5km	Didier
		<b>Journée</b> : Saint Salvy de Carcavès-Tarn à pied n°19, IGN 24.42.O. (distance 44km)	17,5km/260m	Richard
06/10	8H	<b>Matinée</b> : Mont Roc	9,5km/360m	Christiane
	7H30	<b>Journée</b> : Rando Santé Mutualité à Lempault. Plusieurs circuits. (distance 57km)	11,7,4km	CDRP.81
13/10	8H	<b>Matinée</b> : Boussac (PR1 : Los Tres Rius) retour vers 13h	11,7km/350m	Pascale
		<b>Journée</b> : Saint Antonin Noble Val-Midi Pyrénées à pied n°48, circuit de Brousses 12km+circuit du Calvaire 6km, IGN 21.40.E. (distance 55km)	18km/450m	Michel S.
20/10	8h	<b>Matinée</b> : Cahuzac : Chemin de la Vère au Saint Hussou (retour tardif)	12,5/200m	Didier
	7H	<b>Journée</b> : Mélagues-le balcon des Cévennes, Pays de Roquefort n°12, IGN 25.43.O. (distance 95km)	20km/752m	Michel E.
27/10 ch. heure	8H	<b>Matinée</b> : Miolles	10km/400	Jean
		<b>Journée</b> : Damiatte-Circuit boisé de la Capelle, Tarn à pied n°39, IGN 22.43. (distance 50km)	20km/535m	Michel E.
03/11	8H	<b>Matinée</b> : Coupiac	11Km/300	Jean
		<b>Journée</b> : Coupiac-Aveyron à pied N°50, IGN 24.41. (distance 40km)	20km /621m	Jean
10/11	8H	<b>Matinée</b> : Fréjairolles La Resse Masplo	10km/350m	Christiane
		<b>Journée</b> : Najac-Opuscule randonnées pédestres autour de Najac, circuit n°3 Vallée de la Jouyre, IGN.22.40.O. (distance 47km)	19km/826m	Richard



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE**



**4ème trimestre 2019**

**Les matinées et les journées du dimanche (suite)**

<b>Dates</b>	<b>Départ</b>	<b>Circuits</b>	<b>Kms/ déniv</b>	<b>Animateurs</b>
17/11	8H	<b>Matinée</b> : Vaour/Magne/ Grotte de Sarreméjane retour 13h	11,8km/238m	Pascale
	7H	<b>Journée</b> : Labastide Rouairoux-trois cols+maîtres verriers, doc Roger, IGN.24.44.O. (distance 98km)	23,5km/830m	Michel E.
24/11	8H	<b>Matinée</b> : Sainte-Gemme : Lac de Fontbonne (2)	12,3/390	Christiane
		<b>Journée</b> : Montels -La ronde du Gaillac primeur, participation 5€ (distance 34km)	15 ou 20km	Gaillac Rando
01/12	8H	<b>Matinée</b> : Saint- Grégoire Le sentier du château de Vassal	11km/220m	Didier
		<b>Journée</b> : Salvagnac-Les hauts de Maladène ,doc Serge, IGN.21.41.E et 21.42.E. (distance 51km)	20km/200m	Michel E.
08/12	8H	<b>Matinée</b> : Orban-Pouzols	11km/220m	Jean
	7H	<b>Journée</b> : Saint Affrique -sentier des dolmens, doc Roger, IGN.24.41.E. et 25.41.O. (distance 74km)	19km/640m	Richard
15/12	8H	<b>Matinée</b> : Castelnau de Lévis (Fonfrège aux Bouissières) Apéro de fin d'année	11km/200m	Martine
		<b>Journée</b> : Castanet-Guide des sentiers du Qercy Rouergue n°1 et 2, IGN.22.40.O. (distance 61km)	20km/562m	Michel E.
22/12	8H	<b>Matinée</b> : Villeneuve sur Vère : La tournée du facteur	11km/175	Didier
		<b>Journée</b> : Roumegoux-chemin des mûres + sentier du lac de la Bancalié, IGN.23.42.O. (distance : 22km)	18km/130m	Michel S.
29/12	8H	<b>Matinée</b> : Le Garic : Cap découverte	11km	Françoise
		<b>Journée</b> : Brasc Saint Igest-doc Roger les 7 vallons, IGN.24.41.O. (distance 40km)	20km/783m	Michel E.

Pascale K : 06 79 52 65 25 /Martine L : 07 79 82 31 09/Françoise P : 06 20 58 82 13 /Anne S : 06 82 79 51 75  
Jean S: 06 07 71 06 34 / Christiane M: 06 32 02 07 67/ Aimé: 05 63 45 38 72/Richard : 05 63 53 08 07/  
Claude :07 61 84 65 54/ Didier :06 82 82 48 42/ Michel E.06.16.66.52.20/Michel S.06.78.19.15.59/Yvon  
06.84.77.49.05

**Pour information** : lorsque nous organisons des « petites journées », nous maintenons des randonnées à la matinée faciles à mener. Toutes les bonnes volontés seront les bienvenues pour aider à animer et ainsi maintenir une offre susceptible de convenir au maximum d'entre nous. **Faites-vous connaître.**





**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE**



*4ème trimestre 2019*

## Mardi après midi « plus »

<b>Dates</b>	<b>Départ</b>	<b>Circuits</b>	<b>km</b>	<b>Animateurs</b>
03/09/19	13 H	Bellegarde (de Bellegarde aux Avalats)	12	Richard
10/09/19	13 H	Mirandol (le chemin de la Rivière)	14	Lulu et J-Claude
17/09/19	13 H	Fraissines	12	Jean-François
24/09/19	8 H	Petite journée : Lugan Azas	15	Richard
01/10/19	8 H	Petite journée : Mazamet Aussillon Hautpoul (passage par la passerelle) Lac des Montagnes	20	Richard
08/10/19	13 H	Les Suquets de Penne	12	Richard
15/10/19	13 H	Rabastens le Lac des Auzerals	14	Richard
22/10/19	7 H 30	Petite journée : Lac de Laprade (Aude 11)	18	Jacques
29/10/19	13 H	Salles	13	Lulu et J Claude
05/11/19	13 H	Tanus	10	Jean -François
12/11/19	13 H	St.Gregoire (sentier du Castelle « Labastide-Vassals »)	12	Richard
19/11/19	13 H	Mont Roc	12	Richard
26/11/19	13 H	Mirandol-Bourgnounac (le vieux Moulin et pont du Cirou)	13	Richard
03/12/19	13 H	Lombers le sentier des ARCHEOLOGUES	12	Richard
10/12/19	13 H	Sénoeuillac	12	Richard
17/12/19	13 H	Pouzounac	12	Richard
24/12/19		Joyeux Noël et bonnes fêtes		
31/12/19		Bonne année		

J François : 05 63 45 21 75  
Richard : 05 63 53 08 07



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE**



*4ème trimestre 2019*

**Les MARDI APRES MIDI "TRADITIONNELS" Départ Parking de l'ALBARET**

Date	Départ	Circuits	Animateur	Km
03/09/19	<b>8H</b>	FABAS / PUECH DE L'ER	A Marie/Claudine B/ Gérard T	10
10/09/19	<b>7h30</b>	MASSALS	Roland	11
17/09/19	<b>7h30</b>	ARIFAT Le TRAVET	Roland	11,5
24/09/19	<b>7h30</b>	MONESTIES LICHARDIE	Gérard T / Jacques A	11
01/10/19	13 H	JOUQUEVIEL Le TEL (Départ Pont de La Roque)	J/Claude N /Roland	11
08/10/19	13H	PUYBEGON Sentier de Dame Fines	Patrick H	12,5
15/10/19	13H	LIVERS CAZELLES	Amarie S/ Gérard T	10
22/10/19	13H	VILLENEUVE Tournée du facteur (1°Partie départ Villeneuve)	Quentin G / Gérard T	10
29/10/19	13H	AMBIALET Les CABANNES	Quentin G / Gérard T	11
05/11/19	13H	MOUZIES TEULET	Christian N	12
12/11/19	13H	COMBEFA	André B	11
19/11/19	13H	CASTELNAU DE LEVIS Fontfrege/Bouissieres	Claudine et Pierre B	11
26/11/19	13H	St GREGOIRE	Nicole H	11
03/12/19	13H	CESTAYROLS	Jacques A Patrick H	10
10/12/19	13H	LOMBERS Vieux Chêne	Nicole H	11
17/12/19	13H	ROUFFIAC Puech de Mourens	???????????????	9
24/12/19	13H	ST JUERY Sentiers de Bellevue	Jacques A / Roland	11
31/12/19	13H	Pas de rando	XXXXXXXXXX	XXX

**Pour faciliter le co-voiturage il est recommandé d'arriver 5 à 10 mn avant le départ**  
Ce groupe pratique le co-voiturage



Vacances scolaires



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE**



Place Saint-Georges, Saint-Juéry

Section randonnée (4<sup>e</sup> trimestre 2019)

**Moins loin, moins haut, moins vite et moins longtemps**

*Douce Rando de proximité*

Départ : St.Juéry, place Marie Curie 08H30

Dates	D - R	Bref descriptif	Animateurs	Km
03/09/19	08H30	<u>St Grégoire</u> : La Bastide des Vassals.	Claudie	6.5km
10/09/19	08H30	<u>Marsal</u> : La chapelle de la Maurinié Haute.		7.5km
17/09/19	08H30	<u>Mouzieys-Teulet</u> : Lo camin de Théoulet.		7km
24/09/19	08H30	<u>Castelnau-de-Lévis</u> : Eglise Sainte Cécile du Carla, Casimir Ferrer.		7.5km
		<u>Octobre - 2019</u>		
01/10/19	08H30	<u>Ambialet</u> : Sentier des Cabannes, variante.	Claudie	7km
08/10/19	08H30 <i>Retour tardif</i>	<u>Miolles</u> : par Cazourguettes.		7km
15/10/19	08H30	<u>Labastide-Gabausse</u> : Les clons ?		7km
22/10/19	08H30 vacances	<u>Dénat</u> : Les boucles de l'Assou, variante.		6.5km
29/10/19	08H30 vacances	<u>Florentin</u> : Sentier des Colombes, variante.		7.5km
		<u>Novembre-2019</u>		
05/11/19	08H30	<u>Mailhoc</u> : Réservoir de Fonrogue.	Claudie	7km
12/11/19	08H30	<u>Villefranche d'Albi</u> : Sentier de Calle par Coucarel.		7km
19/11/19	08H30	<u>Cordes</u> : Par monts et par vaux.		7.5km
26/11/19	08H30	<u>Ambialet</u> : Les deux Puechs par les cupules.		7.5km
		<u>Décembre-2019</u>		
03/12/19	08H30	<u>Saint-Juéry</u> : Cheminons par la Plaine.	Claudie	8km
10/12/19	08H30	<u>Cambon d'Albi</u> : Chemins reconnus.		7km
17/12/19	08H30	Lombers : Le chemin des Romains et des Gallo-Romains, variante.		7km
24/12/19	vacances	<i>Joyeux Noël</i>		

**Contact : Claudie Bou : 06 41 59 46 82**



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE**



*4ème trimestre 2019*

**Les Jeudis après midi « rando douce » départ parking de L'Albaret**

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
05-sept	13h30	GRAULHET Sentier des trois lacs	Marie Claire	7,5
12-sept	13h30	LAUTREC Circuit des Crêtes	Jean Claude	8
19-sept	13h30	SAINT PIERRE de TRIVISY Moulin de la Broussounié	Jean Claude	7,5
26-sept	13h30	LOMBERS Sentier du Vieux Chêne	Marie Claire	9
03-oct	13h30	CASTELNAU de MONTMIRAIL Sentier de Gradille	Jean Claude	8
10-oct	13h30	ALBAN La Capélanie	Jean Claude	7,5
17-oct	13h30	AMBIALET Le Sentier des Cabannes	Marie Claire	7
24-oct	13h30	MARSAL Boucle de Marsal	Pierre	7
31-oct	13h30	CESTAYROLS Boucle de Noailles	Jean Claude	6
07-nov	13h30	FENOLS Sentier de Fénols	Jean Claude	7,5
14-nov	13h30	ROUMEGOUS Sentier des mûres	Jean Claude	6,3
21-nov	13h30	MONESTIES Sentier de la Borie Blanche	Marie Claire	6
28-nov	13h30	TECOU Boucle de Técou	Jean Claude	7
05-déc	13h30	LE SEQUESTRE Sentier des Crêtes	Marie Claire	7
12-déc	13h30	CUNAC des Deux Vallons (Un seul)	Jean Claude	7
19-déc	13h30	LE GARRIC Sentier Lous Caminaïres	Marie Claire	6
26-déc	13h30	VILLEFRANCHE D'ALBIGEOIS Sentier de la Calle	Pierre	6

Vacances scolaires



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE**

*4ème trimestre 2019*



Le jeudi de Claudie

Contact : 06 41 59 46 82

Départ : Parking de l'ancienne gare.

**Rando Patrimoine**

*Clochers de nos villages*

Dates	Départ	Bref descriptif	Animateurs	Km
	13H00	<u>Septembre-2019</u>		
05/09/19	13H00	<u>Miolles</u> : Les crêtes. <i>La cloche dans la mythologie. « dins las orts de Miòlas »</i>	Claudie M. Odile	10km
12/09/19		<u>Jouqueviel-Le Tel</u> : <i>On dit Clochers ?</i>	Joëlle Claudie	11.5km
19/09/19	Journée 8H 13H00	<u>-Lacaze</u> : Sentier de St. Pierre de Combejac. Visite (4€) Cité de Caractère -Suivons Fabienne...	Martine Claudie Fabienne	16km 11km
26/09/19	13H00	<u>Montredon Labessonnié</u> : L'Houlette, Ruffys. <i>Tour, Donjon, clocher</i>	Christiane Clo – M-L	12km
		<u>Octobre- 2019</u>		
03/10/19	13H00	<u>Noailles-Roumanou-Cestayrols-Villeneuve</u> : <i>La maîtrise du Temps</i>	Alain L'équipe	12km
10/10/19		<u>Rayssac</u> : Cloche datée de 1556 <i>Les fondateurs de Cloche</i>	Claudie L'équipe	11km
17/10/19		<u>Le Fraysse</u> : « Camin de Comba Granda). <i>Le coq du clocher</i>	M.Odile Joëlle	11.5
24/10/19 vacances	Journée 8H	<u>Caylus</u> : Maillage en Quercy. Visite de Caylus <i>Prenons le temps de flâner</i>	Bernard. B Anne-Marie	14km
31/10/19 vacances	13H00	<u>Cap Découverte</u> : Rando famille, 6km environ <i>Visite du musée de la Mine</i>	Sylviane Pierre	6km
		<u>Novembre-2019</u>		
07/11/19	13H00	<u>Fraissines</u> : <i>Les habitants s'y partagent deux clochers</i>	André Fabienne	11km
14/11/19		<u>Mailhoc</u> : St.Jean le Froid. <i>On a volé la cloche</i>	Christiane Clo-M-L	12km
21/11/19		<u>St. Julin-Gaulène</u> : <i>Le carillon</i>	Claudie L'équipe	11km
28/11/19		<u>Paulinet</u> : Sentier du chevreuil. St.Projet <i>Les cloches égrènent les heures</i>	Bernard Raymond	11.5km
		<u>Décembre-2019</u>		
05/12/19	13H00	<u>Castelnau de Lévis</u> : <i>Les clochers parsèment l'horizon</i>	Christiane Claudie	11km
12/12/19		<u>Albi</u> : Les clochers. <i>Etrange tour crénelée (gacholle)</i>	M.Odile Claudie	10km
19/12/19	<i>Apéritif Dînatoire</i>	<u>St.Grégoire</u> : Clocher fortifié, Cahuzaguet. Diaporama par Martine et Monique 2018-2019	L'équipe	11km
26/12/19	vacances	<i>Joyeux Noël</i>		



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE**



**4ème trimestre 2019**

**Jeudi randonnée à la journée. Départ place Marie Curie**

Date	Départ	Circuits	Trajet A/R	Km	Déniv	Animateurs
12/09/2019	8h30	Tonnac-Campagnac-Maraval	70km	21	600m	Francis
26/09/2019	8h	Larroque : circuit Saint-Martin	102km	18	600m	Jean
10/10/2019	7h30	l'Hospitalet du Larzac : la source du Dourzon, les diaclases (canalettes)	230km	14	500m	Michèle
24/10/2019	7h30	Peyrusse le Roc (Aveyron)	190km	22	700m	Francis
07/11/2019	8h30	Villeneuve/Tarn : Lo camin dels Castanhals	50km	19	740m	Jean
05/12/2019	8h	Vabre : par monts et par vaux	100km	21	750m	Michèle
21/11/2019	8h	Villemur/Tarn : de la rivière aux coteaux (circuit modulable)	130km	24km (ou 19)	700m (ou 600)	Michèle
19/12/2019	8h30	Rabastens : Sentier de la plaine (départ château St-Géry)	90km	21km	250m	Francis



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE**



**MARCHE NORDIQUE 4ème trimestre 2019**

Date	Départ	MERCREDI APRES MIDI	Animateur
04/09	13 H 45	BELLEVUE LES AVALATS	CLAUDE
11/09	13 H 45	MARSAL	MARTINE
18/09	13 H 45	ECHAPPEE VERTE	FABIENNE
25/09	13 H 45	COTE BOISEE	CLAUDE
02/10	13 H 45	FREJAIROLLE	MARTINE
09/10	13 H 45	BANCALIE	CLAUDE
16/10	13 H 45	ROUCAYRIE	MARTINE
23/10	13 H 45	FREJAIROLLES	FABIENNE
30/10	13 H 45	STE MARTIANE	CLAUDE
06/11	13 H 45	VOIE VERTE	FABIENNE
13/11	13 H 45	CUNAC	CLAUDE
20/11	13 H 45	BELLEVUE LES AVALATS	MARTINE
27/11	13 H 45	CHEMIN DES FONTAINES	CLAUDE
04/12	13 H 45	ROUCAYRIE	CLAUDE
11/12	13 H 45	ECHAPPEE VERTE	FABIENNE
18/12	13 H 45	BELLEVUE	CLAUDE
25/12		NOEL	

**IL EST PROPOSE 2 NIVEAUX LE VENDREDI AVEC 2 ANIMATEURS AVEC 1 NIVEAU FACILE**

Date	Départ	VENDREDI MATIN	Animateur
06/09	9 H	BELLEVUE	M/JL
13/09	9 H	VOIE VERTE CAGNAC	F/JL
20/09	9 H	BELLEVUE LES AVALATS	M/C
27/09	9 H	LE GO	M/JL
04/10	9 H	MARSAL	F/C
11/10	9 H	LIBRECAP DECOUVERTE TOUR DU LAC	M/C
18/10	9 H	BELLEVUE	M/C
25/10	9 H	VOIE VERTE CAGNAC LES MINES	M/C
01/11	9 H	FERIE	
08/11	9 H	LE GO	F/JL
15/11	9 H	MARSAL	M/C
22/11	9 H	CAP DECOUVERTE	F/C
29/11	9 H	BELLEVUE	M/JL
06/12	9 H	VOIE VERTE CAGNAC	M/JL
13/12	9 H	BELLEVUE AVALATS	M/JL
20/12	9 H	LE GO	M/JL
27/12	9 H	VACANCES	



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE**



**MARCHE NORDIQUE 4ème trimestre 2019**

Date	Départ	SAMEDI MATIN	Animateur
14/09	9 H	LE GO	FABIENNE
21/09	9 H	CAGNAC	CLAUDE
28/09	9 H	CAP DECOUVERTE	CLAUDE
05/10	9 H	LES FONTAINES	CLAUDE
12/10	9 H	STE MARTIANE	FABIENNE
19/10	9 H	L'ECHAPEE VERTE ALBI	JEAN LOUIS
26/10	9 H	CUNAC	CLAUDE
02/11	9 H	LIBRE	
09/11	9 H	CAP DECOUVERTE	CLAUDE
16/11	9 H	BELLEVUE	FABIENNE
23/11	9 H	LE GO	JEAN LOUIS
30/11	9 H	LES AVALATS	FABIENNE
07/12	9 H	CAP DECOUVERTE	CLAUDE
14/12	9 H	CUNAC	CLAUDE
21/12	9 H	LE GO	JEAN LOUIS
28/12	9 H	VACANCES	

Martine LASSERRE            07 79 82 31 09  
Fabienne LAGAR            06 89 27 53 34  
Françoise PEIXOTO        06 20 58 82 13  
Claude CANITROT            06 37 36 26 60  
Jean Louis BURGUION        06 33 92 41 24

Les lieux de MN peuvent être modifiés en fonction du temps, de l'état des chemins et de la disponibilité des animateurs.

**SEANCE D'1 HEURE DE TECHNIQUE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADAPTEE A LA MN : TOUS LES 1<sup>ER</sup> MARDI DU MOIS. RV PARKING MEDIATHEQUE A 17H 30. A COMPTER DU 1<sup>ER</sup> OCTOBRE 2019.**