



2ème trimestre 2023

Mercredi

Date	Départ	Circuits				Animateurs
05/04/2023	13 H 45	Voie verte				Fabienne
12/04/2023	13 H 45	Ste Martiane				Claude et Jean-Louis
19/04/2023	13 H 45	Cap Découverte-Ste Marguerite				Martine et Fabienne
26/04/2023	13 H 45	Vacances				
03/05/2023	13 H 45	Cagnac les homps				Claude
10/05/2023	13 H 45	Echappée verte				Jean-Louis
17/05/2023	13 H 45	Lac Roucarié				Jean-Louis
24/05/2023	13 H 45	Chemin des fontaines				Claude
31/05/2023	13 H 45	Cote boisée				Claude et Fabienne
07/06/2023	13 H 45	Echappée verte				Claude et Martine
14/06/2023	13 H 45	Voie verte				Jean-Louis
21/06/2023	13 H 45	Lac Bancalié				Jean-Louis et Claude
28/06/2023	13 H 45	Soirée pique-nique !!!				

LASSERRE Martine 07 79 82 31 09

LAGAR Fabienne 06 89 27 53 34

PEIXOTO Françoise 06 20 58 82 13

CANITROT Claude 06 37 36 26 60

BURGUION Jean Louis 06 33 92 41 24

Vendredi matin

Date	Départ	Circuits				Animateurs
						<u>2 niveaux</u>
07/04/2023	9 H	Cagnac				Martine et Jean-Louis
14/04/2023	9 H	Lac Roucarié				Jean-Louis et Françoise
21/04/2023	9 H	Lac Bancalié				Claude et Martine
28/04/2023	9 H	Vacances				
05/05/2023	9 H	Les Avalats				Jean louis et Françoise
12/05/2023	9 H	Cap découverte				Jean louis
19/05/2023	9 H	Cambon				Claude et Françoise
26/05/2023	9 H	Lac Roucarié				Martine et Jean-Louis
02/06/2023	9 H	Vassals				Claude et Martine
09/06/2023	9 H	Les Avalats				Jean-Louis et Claude
16/06/2023	9 H	Terre-Clapier				Françoise et Martine
23/06/2023	9 H	Arthès-sentier de Méout				Jean-Louis et Claude
30/062023	9 H	Cap Découverte				Claude et Françoise

Samedi matin

Date	Départ	Circuits				Animateurs
01/04/2023	9 H	Cap Découverte				Claude
08/04/2023	9 H	Arthés				Fabienne et Jean-Louis
15/04/2023	9 H	Marsal				Jean-Louis
22/04/2023	9 H	Labastide- Gabausse				Christine et Fabienne
29/04/2023	9 H	Vacances				
06/05/2023	9 H	Sentier des fontaines				Claude
13/05/2023	9 H	Echappée verte				Jean-Louis
20/05/2023	9 H	Castelnau-de Lévis				Dominique et Fabienne
27/05/2023	9 H	Voie verte				Jean-Louis
03/06/2023	9 H	Fontbonne				Claude
10/06/2023	9 H	Parcours du cœur				Fabienne et Jean-Louis
17/06/2023	9 H	Cambon				Jean-Louis
24/06/2023	9 H	Arthés				Jean-Louis

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

DESCRIPTION :

MN durée environ 2 heures (hors trajet) se situe entre la randonnée et la course à pieds sur 10 kms environ :

- . échauffement 10minutes
- . marche nordique 45 mn
- . renforcement musculaire 10 mn
- . marche nordique 45 mn
- . étirements 10 mn

CALENDRIER

3 fois par semaine

- le mercredi 13 H 45 (sur 1 mois initiation à la MN)
- le vendredi 9H avec 2 groupes de niveau différent
- le samedi 9 H

MATERIEL

Equipement de bâtons de MN (Prêt de bâtons de MN durant l'initiation)

1 paire de Chaussure running

Sacoche ventrale avec gourde

DEPLACEMENTS

Sur place ou occasionnel maximum 20mn de trajet aller

Le rendez-vous est toujours au parking de la médiathèque de Saint Juéry

4 ANIMATEURS

RESPONSABLE : LASSERRE Martine 07 79 82 31 09