



4ème trimestre 2023

Mercredi (RV parking gare)

Date	Départ	Circuits (INITIATION en SEPTEMBRE)			Animateurs
06/09/2023	13 H 45	Chemin de bellevue			F M C JL
13/09/2023	13 H 45	Cambon			Fabienne, Martine, Claude
20/09/2023	13 H 45	Lac Roucarie			F M C JL
27/09/2023	13 H 45	Lac Bancalié			F M C
04/10/2023	13 H 45	Cagnac les homps			F M C JL
11/10/2023	13 H 45	Cote boisée			Claude Jean Louis
18/10/2023	13 H 45	Vassal			Fabienne Claude
25/10/2023	13 H 45	Vacances			
01/11/2023	13 H 45	Férié			
08/11/2023	13 H 45	Chapelle Taillefer			Fabienne Claude
15/11/2023	13 H 45	Terre Clapier			Martine
22/11/2023	13 H 45	Lac Roucarie			Martine et Fabienne
29/11/2023	13 H 45	Arthés/Meout			Jean-Louis et Claude
06/12/2023	13 H 45	Moulares			Claude et Fabienne
13/12/2023	13 H 45	Bellegarde			Jean-Louis et Fabienne
20/12/2023	13 H 45	Carlus			F M C JL
27/12/2023	13 H 45	Vacances			

LASSERRE Martine 07 79 82 31 09

LAGAR Fabienne 06 89 27 53 34

CANITROT Claude 06 37 36 26 60

BURGUION Jean Louis 06 33 92 41 24

Vendredi matin (RV parking gare)

Date	Départ	Circuits (initiation en Septembre) 2 PARCOURS 1 DE 8 KM ET 1 DE 10 KM				Animateurs
						2 niveaux
08/09/2023	9 H	Cagnac				Martine et Claude
15/09/2023	9 H	Echappée verte				Jean-Louis et Claude
22/09/2023	9 H	Voie verte Ranteil				Martine, Jean Louis
29/09/2023	9 H	Les Avalats				Martine, Claude
06/10/2023	9 H	Le Gô				Jean louis et Martine
13/10/2023	9 H	Sainte Martianne				Martine, Jean louis
20/10/2023	9 H	Cambon				Jean Louis
27/10/2023	9 H	Vacances				
03/11/2023	9 H	Le Gô				Martine et Jean Louis
10/11/2023	9 H	Cagnac				Claude
17/11/2023	9 H	Marssal				Martine Jean Louis
24/11/2023	9 H	Voie verte Cagnac				Martine Claude
01/12/2023	9 H	Bellevue				Jean-Louis
08/12/2023	9 H	Cap découverte				Martine et Claude
15/12/2023	9 H	Les Avalats				Jean-Louis
22/12/2023	9 H	Cambon				Claude et Martine
29/12/2023	9 H	Vacances				

Samedi matin (RV parking gare)

Date	Départ	Circuits (initiation en septembre)				Animateurs
09/09/2023	9 H	Le go				Claude et Fabienne
16/09/2023	9 H	Les Avalats				Fabienne et Jean-Louis
23/09/2023	9 H	Cap découverte				Claude Jean Louis
30/09/2023	9 H	Voie verte Cagnac				Fabienne, Jean Louis
07/10/2023	9 H	Arthés				Fabienne et Jean Louis
14/10/2023	9 H	MN YOGA Animateurs				
21/10/2023	9 H	Cap Découverte				Claude
28/10/2023	9 H	Castelnau-de Lévis				Dominique et Fabienne
04/11/2023	9 H	Voie verte Ranteil				Fabienne
11/11/2023	9 H	Férieré				
18/11/2023	9 H	Cambon				Fabienne Claude
25/11/2023	9 H	Le Gô				Jean-Louis
02/12/2023	9 H	Marssal				Jean-Louis et Claude
09/12/2023	9 H	Cunac				Fabienne
16/12/2023	9 H	Voie verte				Jean-Louis
23/12/2023	9 H	libre				
30/12/2023	9 H	Vacances				

DIMANCHE MATIN (RV parking Mairie/Médiathèque)

08/10/2023	9 H 30	Bellevue/Cunac				Martine
05/11/2023	9 H 30	Journée MN à Villefranche de Panat				F M C JL
03/12/2023	9 H 30	Bellevue/Cunac				Martine

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

DESCRIPTION :

MN durée environ 2 heures (hors trajet) se situe entre la randonnée et la course à pied 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