



**2ème trimestre 2024**

**Mercredi**

Date	Départ	Circuits				Animateurs
03/04/2024	13 H 45	Voie verte-Saliés				Fabienne-Martine
10/04/2024	13 H 45	Sainte Martiane				Claude- Jean Louis
17/04/2024	13 H 45	Vacances				
24/04/2024	13 H 45	Cap Découverte-Ste Marguerite				Fabienne-Claude
01/05/2024	13 H 45	Fête du travail et de la MN				
08/05/2024	13 H 45	Férié				
15/05/2024	13 H 45	Lac de la Bancalié				Jean-Louis-Martine
22/05/2024	13 H 45	Labastide Gabausse				Fabienne-Jean Louis
29/05/2024	13 H 45	Cote boisée				Jean Louis
05/06/2024	13 H 45	Libre				Pas d'animateur
12/06/2024	13 H 45	<b>Marsal pique-nique en soirée</b>				M F C JL
19/06/2024	13 H 45	Fréjairolles				Jean-Louis et Claude
26/06/2024	13 H 45	Les 3 ruisseaux				Fabienne-Claude

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

Date	Départ	Circuits				Animateurs
						<b>2 niveaux</b>
05/04/2024	9 H	Cagnac				M- C
12/04/2024	9 H	Lac Roucarié				JL-M
19/04/2024	9 H	Vacances				
26/04/2024	9 H	Les Avalats				M- C
03/05/2024	9 H	Cambon				M - JL
10/05/2024	9 H	Cap découverte				JL- C
17/05/2024	9 H	Fréjairolles				M- JL
24/05/2024	9 H	Lac Roucarié				JL- C
31/05/2024	9 H	Les Avalats				JL
07/06/2024	9 H	Libre				Pas d'animateur
14/06/2024	9 H	Chemin des Fontaines				M
21/06/2024	9 H	Arthès-sentier de Méout				M- C
28/06/2024	9 H	Cap Découverte				C- JL

Samedi matin (parking gare) et **Dimanche matin (parking médiathèque)**

Date	Départ	Circuits				Animateurs
07/04/2024	9 H 30	Les Avalats/chemins de Bellevue				M
13/04/2024	9 H 30	Arthés				JL
20/04/2024	9 H 30	Vacances				
28/04/2024	9 H 30	LARROQUE avec pique-nique				CHANTAL
11/05/2024	9 H 30	Arthès/Vidal				F
11/05/2024	9 H 30	Chemins de Bellevue				C
18/05/2024	9 H 30	Castelnau-de Lévis				F- JL
25/05/2024	9 H 30	Parcours du coeur				C
02/06/2024	9 H 30	Journée départementale MN à Pampelonne				JL
08/06/2024	9 H 30	Libre				Pas d'animateur
15/06/2024	9 H 30	Cunac				C
22/06/2024	9 H 30	Cambon				JL
29/06/2024	9 h 30	Les Avalats				F

## **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 30
- le dimanche matin 1 fois par mois

### **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