



2ème trimestre 2025

Mercredi

Date	Départ	Circuits				Animateurs
02/04/2025	13 H 45	Voie verte-Saliés				Fabienne-Jean Louis
09/04/2025	13 H 45	Sainte Martiane				Claude- Fabienne
16/04/2025	13 H 45	Cagnac				JL C
23/04/2025	13 H 45	Vacances pas de MN				
30/04/2025	13 H 45	Fréjairolle				Fabienne Martine
07/05/2025	13 H 45	Cap Découverte				Claude
14/05/2025	13 H 45	Lac de la Bancalié				Claude Martine
21/05/2025	13 H 45	Labastide Gabausse				Fabienne-Jean Louis
28/05/2025	13 H 45	Castelnau de Levis				C et JL
04/06/2025	13 H 45	Marsal				M F
11/06/2025	13 H 45	Chapelle Taillefer				M JL
18/06/2025	13 H 45	Pique-nique Lac Roucarié				F M JL C
25/06/2025	13 H 45	Les 3 ruisseaux Bellegarde				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
						2 niveaux
04/04/2025	9 H	Lac Roucarié				M- C
11/04/2025	9 H	Cunac				C-M
18/04/2025	9 H	Voie verte Ranteil				JL C
25/04/2025	9 H	Vacances pas de MN				
02/05/2025	9 H	Cambon				C - JL
09/05/2025	9 H	Voie verte Cagnac				JL- M
16/05/2025	9 H	Fréjairolles				M- JL
23/05/2025	9 H	Les Avalats				JL- M
30/05/2025	9 H	Pas de MN				
06/06/2025	9 H	Cap Découverte				M JL
13/06/2025	9 H	Bellevue				JL- C
20/06/2025	9 H	Marsal				C- JL
27/06/2025	9 H	Cambon				Claude

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

Date	Départ	Circuits				Animateurs
06/04/2025	9 H 30	Les Avalats/chemins de Bellevue				M
12/04/2025	9 H 30	Les Avalats				Fabienne
19/04/2025	9 H 30	Plaine du Go				JL
26/04/2025	9 H 30	Vacances pas de MN				
04/05/2025	9 H 30	Les Avalats/chemins de Bellevue				M
10/05/2025	9 H 30	Arthés				C
17/05/2025	9 H 30	Echappée verte				F- JL
24/05/2025	9 H 30	Cunac				F ou JL
31/05/2025 ou 01/06/2025	9 H 30	Pas de MN (WE DE L'ASCENSION)				
07/06/2025	9 H 30	Chemin des fontaines				Claude
14/06/2025	9 H 30	Voie verte Ranteil				JL
21/06/2025	9 H 30	Cambon				JL
28/06/2025	9 h 30	Le Go				F
25/05/2025	8 H	JOURNEE DEPARTEMENTALE A CARLUS				

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 gare de Saint Juéry sauf pour les samedi parking médiathèque

4 ANIMATEURS

RESPONSABLE : LASSERRE Martine 07 79 82 31 09