

+
Maison d'animation LO CAPIAL
Section Marche Nordique
Place St



Georges- St Juéry

4ème TRIMESTRE 2025

Mercredi (RV parking gare)

Date	Départ	Circuits (INITIATION en SEPTEMBRE)				Animateurs
17/09/2025	13 H 45	Bellevue				Martine, Claude
24/09/2025	13 H 45	Lac de la Roucarié				F M C
01/10/2025	13 h 45	Lac de la Bancalié				F JL C
08/10/2025	13 H 45	Cagnac les homps				M JL
15/10/2025	13 H 45	Fréjairolles				F M JL
22/10/2025	13 H 45	Vacances				
29/10/2025	13 H 45	Cap découverte				Claude Jean Louis
05/11/2025	13 H 45	Moularés				Fabienne Claude
12/11/2025	13 H 45	Chapelle Taillefer				JL M
19/11/2025	13 H 45	Terre Clapier				C JL
26/11/2025	13 H 45	Lac Roucarie				MFCJL
03/12/2025	13 H 45	Cagnac				FJL
10/12/2025	13 H 45	Cap Découverte				JL C
17/12/2025	13 H 45	Echappée verte et auberge espagnole				FMCJL
24/12/2025	13 H 45	Vacances, c'est Noël 😊				

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	10 KM S	8 KMS		Animateurs
						<u>2 niveaux</u>
19/09/2025	9 H	Echappée verte		Echappée verte (court)		Martine et Jean Louis
26/09/2025	9 H	Voie verte Ranteil		Le Go		Martine, Claude
03/10/2025	9 H	Marsal		Cunac		Jean Louis Claude
10/10/2025	9 H	Le Gô		Les Avalats		Jean louis et Martine
17/10/2025	9 H	Bellevue Cunac		Sentier des Fontaines		Martine, Jean louis
24/10/2025	9 H	Vacances				
31/10/2025	9 H	Cunac		Cunac		Martine Jean Louis
07/11/2025	9 H	Cambon		Les Avalats		Martine et Claude
14/11/2025	9 H	Cagnac		Sentier des Fontaines		Jean Louis Claude
21/11/2025	9 H	Cap Découverte		Le Go		Martine JL
28/11/2025	9 H	Cunac		Cunac		JL M C
05/12/2025	9 H	Bellevue		Les Avalats		Jean-Louis Martine
12/12/2025	9 H	Marsal		Sentier des Fontaines		Jean Louis et Martine
19/12/2025	9 H	Les Avalats		Les Avalats		Martine/Claud e Jean louis
26/12/2025	9 H	Vacances				

Samedi matin (RV parking gare)

Date	Départ	Circuits (initiation en septembre)				Animateurs
20/09/2025	9 H 15	Le Go				Fabienne Jean Louis
27/09/2025	9 H 15	Cap découverte				Claude Jean Louis
		VOIR DIMANCHE MATIN				
		DIMANCHE 12/10 OCTOBRE ROSE				
18/10/2025	9 H 15	Bellevue				Fabienne
25/10/2025	9 H 15	Vacances				
		VOIR DIMANCHE MATIN				
08/11/2025	9 H 15	Echappée verte				F JL
15/11/2025	9 H 15	Bellevue				Claude
22/11/2025	9 H 15	Cambon				Fabienne
29/11/2025	9 H 15	Arthès				Claude
		VOIR DIMANCHE MATIN				
13/12/2025	9 H 15	Cunac				Jean Louis
20/12/2025	9 H 15	Bellevue				Claude
27/12/2025	9 H 15	Vacances				

DIMANCHE MATIN (RV parking Mairie/Médiathèque)

05/10/2025	9 H 30	Bellevue/Cunac				Jean Louis
02/11/2025	9 H 30	Bellevue /Cunac				Martine
07/12/2025	9 H 30	Bellevue/Cunac				Martine

Les animateurs se réservent le droit de modifier les lieux de MN en fonction de la météo, de l'état des sentiers, de la disponibilité des animateurs.

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 gare de Saint Juéry

4 ANIMATEURS

RESPONSABLE : LASSERRE Martine 07 79 82 31 09