



1er trimestre 2023

Mercredi

Date	Départ	Circuits				Animateurs
04/01/2023	13 H 45	Les Avalats				Fabienne et Jean Louis
11/01/2023	13 H 45	Lac de la Roucarié				Jean Louis et Fabienne
18/01/2023	13 H 45	Les trois ruisseaux Bellegarde				Claude et Fabienne
25/01/2023	13 H 45	Terre clavier				Claude
01/02/2023	13 H 45	Chemin de Bellevue				Fabienne et Martine
08/02/2023	13 H 45	Sainte Martiane				Claude
15/02/2023	13 H 45	Voie verte de Lomers				Fabienne et Martine
22/02/2023	13 H 45	Pas de MN				Vacances
01/03/2023	13 H 45	Cote boisée				Martine et Jean Louis Claude
08/03/2023	13 H 45	Parcours du trail (2 groupes)				Claude et fabienne
15/03/2023	13 H 45	Cap Découverte (entraînement trail)				Claude et Jean Louis
22/03/2023	13 H 45	Cap Découverte-Sainte Marguerite				Fabienne et Martine
29/03/2023	13 H 45	Moularés				Claude
	13 H 45					
	13 H 45					
	13 H 45					
	13 H 45					

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
						2 niveaux
06/01/2023	9 H	Chemins de Bellevue				Claude et Martine
13/01/2023	9 H	Voie verte Saliés				Martine et Jean Louis
20/01/2023	9 H	Les Avalats				Martine et Jean Louis
27/01/2023	9 H	Cap Découverte				Martine et Claude
03/02/2023	9 H	Le Gô				Martine et Jean Louis
10/02/2023	9 H	Marsal				Françoise et Claude
17/02/2023	9 H	Sentier des Fontaines				Françoise et Jean Louis
24/02/2023	9 H	Pas de MN				Vacances
03/03/2023	9 H	Teulet chapelle de Taillefer				Martine et Jean Louis
10/03/2023	9 H	Préparation trail 2 groupes				Claude et Martine
17/03/2023	9 H	Cunac				Claude et Jean Louis
24/03/2023	9 H	Fontbonne				Claude et Françoise
31/03/2023	9 H	Cap Découverte				Martine et Françoise
	9 H					
	9 H					
	9 H					

Samedi matin

Date	Départ	Circuits				Animateurs
07/01/2023	9 H	Cagnac				Claude
14/01/2023	9 H	Voie verte Cagnac				Jean Louis et Fabienne
21/01/2023	9 H	Le Gô				Fabienne
28/01/2023	9 H	Cambon				Jean Louis et Claude
04/02/2023	9 H	Arthès/Lescure				Fabienne et Jean Louis
11/02/2023	9 H	Cunac				Jean Louis
18/02/2023	9 H	Le Gô				Jean Louis
25/02/2023	9 H	Pas de MN				Vacances
04/03/2023	9 H	Parcours du trail				Claude
11/03/2023	9 H	Chemin de Bellevue (entraînement trail)				Fabienne et Claude
18/03/2023	9 H	Les Avalats				Fabienne
25/03/2023	9 H	Cambon				Claude
	9 H					
	9 H					
	9 H					

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