



4ème trimestre 2024

Mercredi (RV parking gare)

Date	Départ	Circuits (INITIATION en SEPTEMBRE)			Animateurs
11/09/2024	13 H 45	Chemin de bellevue			F M C
18/09/2024	13 H 45	Cambon			Martine, Claude
25/09/2024	13 H 45	Lac Roucarie			F M C
02/10/2024	13 h 45	Cap découverte			FMC
09/10/2024	13 H 45	Cagnac les homps			F M JL
16/10/2024	13 H 45	Fréjairolles			Martine
23/10/2024	13 H 45	Vacances			
30/10/2024	13 H 45	Cap découverte			Claude Jean Louis
06/11/2024	13 H 45	Moularés			Claude Jean Louis
13/11/2024	13 H 45	Chapelle Taillefer			Fabienne Claude
20/11/2024	13 H 45	Terre Clapier			CFM JL
27/11/2024	13 H 45	Lac Roucarie			MFCJL
04/12/2024	13 H 45	Cagnac			FMCJL
11/12/2024	13 H 45	Voie verte Lombers			FMC
18/12/2024	13 H 45	Echappée verte et auberge espagnole			FMCJL
25/12/2024	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				Animateurs
						<u>2 niveaux</u>
13/09/2024	9 H	Cagnac				Martine et Claude
20/09/2024	9 H	Echappée verte				Martine et Claude
27/09/2024	9 H	Voie verte Ranteil				Martine, Claude
04/10/2024	9 H	Les Avalats				Martine, Claude
11/10/2024	9 H	Le Gô				Jean louis et Martine
18/10/2024	9 H	Bellevue Cunac				Martine, Jean louis
25/10/2024	9 H	Vacances				
01/11/2024	9 H	Férief				
08/11/2024	9 H	Cambon				Martine et Claude
15/11/2024	9 H	Cagnac				Jean Louis Claude
22/11/2024	9 H	Cap Découverte				Martine Claude
29/11/2024	9 H	Voie verte Cagnac				JL M
06/12/2024	9 H	Bellevue				Jean-Louis Martine
13/12/2024	9 H	Marsal				Jean Louis et Claude
20/12/2024	9 H	Les Avalats				Martine Jean louis
27/12/2024	9 H	Vacances				

Samedi matin (RV parking gare)

Date	Départ	Circuits (initiation en septembre)				Animateurs
14/09/2024	9 H 30	Les Avalats				Claude
21/09/2024	9 H 30	Le Go				Fabienne
28/09/2024	9 H 30	Cap découverte				Claude
		VOIR DIMANCHE MATIN				
12/10/2024	9 H 30	Cambon				Jean Louis
19/10/2024	9 H 30	Bellevue				Jean Louis
26/10/2024	9 H 30	Vacances				
		VOIR DIMANCHE MATIN				
09/11/2024	9 H 30	Echappée verte				Fabienne
16/11/2024	9 H 30	Bellevue				Jean Louis
23/11/2024	9 H 30	Cambon				Claude
		VOIR DIMANCHE MATIN				
07/12/2024	9 H 30	Cap découverte				Claude
14/12/2024	9 H 30	Cunac				Jean Louis
21/12/2024	9 H 30	Bellevue				Jean-Louis
28/12/2024	9 H 30	Vacances				

DIMANCHE MATIN (RV parking Mairie/Médiathèque)

06/10/2024	9 H 30	Bellevue/Cunac				Martine
03/11/2024	9 H 30	Bellevue /Cunac				Martine
01/12/2024	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 gare de Saint Juéry

4 ANIMATEURS

RESPONSABLE : LASSERRE Martine 07 79 82 31 09