

2022/2023



## PROGRAMME DES ACTIVITES PROPOSE

JOUR	Horaire et lieu rendez vous	DISCIPLINE	TYPE ACTIVITE
<b>LUNDI MATIN</b>	09 H 00 FORET MONTECH - Parking grand rond	MARCHE NORDIQUE	1 - Séance 2 H perfectionnement 12 kms MAXI Forêt de Montech ACCOMPAGNEMENT DEBUTANTS
<b>LUNDI APRES MIDI</b>	13 H 30 MEDIATHEQUE	RANDO CONVIVIALE	Balade de 10 à 14 kms autour de Montech avec 2 sorties extérieures mensuelles - covoiturage
<b>MARDI APRES MIDI</b>	13H30 MEDIATHEQUE ( horaire d'été jusqu'à fin sept 8h30)	RANDO SANTE + MARCHE NORDIQUE RS	Balade de 6 kms autour de Montech - 2 sorties extérieures mensuelles dont une sortie journée pique nique ou restaurant - 8 à 10 kms maxi -covoiturage
<b>JEUDI</b>	7 H 30 MEDIATHEQUE ( horaire d'été jusqu'à fin sept 7h)	RANDO SPORTIVE & CONVIVIALE	RANDONNEE DYNAMIQUE parcours de 20 à 30 kms maxi avec dénivelé (moyen à fort) covoiturage
<b>VENDREDI</b>	13H30 MEDIATHEQUE ( horaire d'été jusqu'à fin sept 8h30)	RANDO BALADE	balade canal et autour de Montech MAXI 8 KMS
<b>DIMANCHE</b>	8H MEDIATHEQUE	MARCHE RAPIDE SPORTIVE	Autour de Montech - entre 15 et 20 kms - minimum 6 km/h

**Le club propose également des séjours rando au printemps et automne**

### IMPORTANT

*Les informations relatives à la vie du club ainsi que les randonnées extérieures à Montech jeudi font l'objet d'un planning trimestriel consultable sur le site :*

[www.randonnee-montech.clubeo.com](http://www.randonnee-montech.clubeo.com)

Pour faciliter et nos échanges et communiquer plus rapidement,

adresse mail : [lespoupilsmontechois82@gmail.com](mailto:lespoupilsmontechois82@gmail.com)



**ES**

RESPONSABLE					
MAÏTE 0677118056 SERGE 0661121784					
MICHEL 0689177939 DIDIER 0613970583					
HERMINE 0749821836 SERGE 0661121784 YANNICK 0640171744 MARTINE 0684541664					
DANIEL 0687522011 SERGE 0661121784					
MARTINE 06 84 54 16 64 YANNICK 06 40 17 17 44					
DIDIER 0613970583 CLAUDIE 0676600534					



*ch des lundi, mardi et*




