



2019/2020

PROGRAMME DES ACTIVITES PROPOSEES

<i>JOUR</i>	<i>Horaire et lieu rendez vous</i>	<i>DISCIPLINE</i>	<i>TYPE ACTIVITE</i>	<i>RESPONSABLE</i>
LUNDI MATIN	09 H 00 FORET MONTECH - Parking grand rond	MARCHE NORDIQUE	1 - Séance 2 H perfectionnement 12 kms MAXI 2 - ACCOMPAGNEMENT DEBUTANTS	MAÏTE 06 77 11 80 56 SERGE 06 61 12 17 84
LUNDI APRES MIDI	13 H 30 TABLES BORD CANAL	RANDO CONVIVIALE	Balade de 10 à 14 kms autour de Montech avec une sortie extérieure mensuelle	MARIE MARTIN 0651732038 BERNARD FLOURET 068238474
MARDI APRES MIDI	13 H 30 TABLES BORD CANAL	RANDO SANTE	Balade de 6 kms autour de Montech et 2 sorties extérieures mensuelles	HERMINE 0780012665
JEUDI	7 H 30 Parking DELBOSC	RANDO SPORTIVE	RANDONNEE dynamique parcours de 30 kms maxi avec dénivelé (moyen à fort) RANDO FACILE 1er jeudi du mois - covoiturage	DANIEL 0687522011
VENREDI	8H30 Parking DELBOSC	RANDO LOISIR	RANDONNEE CONVIVIALE LES 2e 3e et 4e vendredi du mois parcours de 20 kms maxi dénivelé faible hors Montech - 1er vendredi groupé avec jeudi facile - covoiturage	MARIE-NOELLE 0621057997

Le club propose également des séjours rando au printemps et automne

IMPORTANT

Les informations relatives à la vie du club ainsi que les randonnées du jeudi qui font l'objet d'un planning trimestriel, sont consultables sur le site :

www.randonnee-montech.clubeo.com

adresse mail : lespoupilsmontechois82@gmail.com