

AVRIL

Contacts : 07 69 41 16 48
amnalbigeoise@gmail.com

Pendant les vacances scolaires la mise en place de séances dépend de la disponibilité des coachs et le matin c'est à 9h30 au lieu de 9h00.



Rando **Santé bien-être** :
rythme modéré sur 6 à 8 km

Rando **Sport Loisirs** :
rythme plus soutenu sur 8 à 11 km

Rando **Sport plus** :
rythme soutenu, env. 12 km et moins de pauses

LUNDI matin 9h00 Bien-être et Loisirs	MERCREDI matin 9h00 Bien-être et Loisirs	MERCREDI soir 18h30 Bien-être et Loisirs	JEUDI soir 18h30 Sport Plus	VENDREDI matin 9h00 Bien-être et Loisirs	SAMEDI matin 9h30 Bien-être et Loisirs
1	3	3	4	5	6
Lundi de Pâques 	POUZOLS	LE SEQUESTRE	CARLUS	FREJAIROLLES	SAINT GREGOIRE
8 VACANCES	10 VACANCES	10 VACANCES	11 VACANCES	12 VACANCES	13 VACANCES
9h30 (vacances) LABASTIDE DENAT		SAINT JUERY		9h30 (vacances) CUNAC	
15 VACANCES	17 VACANCES	17 VACANCES	18 VACANCES	19 VACANCES	20 VACANCES
9h30 (vacances) CAP DECOUVERTE				9h30 (vacances) ROUFFIAC	
22	24	24	25	26	27
LE SEQUESTRE	SAINT GREGOIRE	GR 36	SENTIER DU TRAIN	SAINT JUERY	ARTHES
29	1 MAI	1 MAI	2 MAI	3 MAI	4 MAI
FREJAIROLLES			CUNAC	POUZOLS	GR 36