

MAI

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





Sport : rythme soutenu, env. 12 km

Loisirs : rythme équilibré sur 9 à 11 km

Bien-être : rythme modéré sur 6 à 8 km

Confort : rythme lent, sur 3 à 4 km

LUNDI matin 9h00 Bien-être et Loisirs	LUNDI soir 18h30 Confort	MERCREDI matin 9h00 Bien-être et Loisirs	MERCREDI soir 18h30 Bien-être et Loisirs	JEUDI soir 18h30 Sport	VENDREDI matin 9h00 Bien-être et Loisirs	SAMEDI matin 9h30 Bien-être et Loisirs
5	5	7	7	8	9	10
ARTHES	CASTELNAU de LEVIS	LE SEQUESTRE	GR 36		FREJAIROLLES	Pas de séance (ツ)フ Les coachs disponibles partent reconnaître Auzat (ツ)フ
12	12	14	14	15	16	17
CUNAC	FREJAIROLLES	SAINT JUERY	CARLUS	LE SEQUESTRE	CASTELNAU de LEVIS	SAINT GREGOIRE
19	19	21	21	22	23	24
CAP DECOUVERTE	MAILHOC	LABASTIDE DENAT	CASTELNAU de LEVIS	CUNAC	ROUFFIAC	FREJAIROLLES
26	26	28	28	29 : Ascension	30	31 : initiation + rando vers GR36
CARLUS	SAINT JUERY	POUZOLS	ARTHES		SAINT GREGOIRE	Fêtes du Breuil : RDV square Nougarede rue Paul Bermond à Albi

Sur les chemins, nous intégrerons des moments, conseils, techniques sur certaines séances et en fonction des parcours.