

OCTOBRE

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

Durant les vacances scolaires des séances sont organisées seulement si des coachs sont disponibles.




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 18h15 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
		2	2	3	4 technique + rando	5
		CASTELNAU de LEVIS	LE SEQUESTRE	LABASTIDE DENAT	BASE DE LA MOULINE	GR 36
7	7	9	9	10	11 balisage	12 Vigneronne
FREJAIROLLES	BASE DE PRATGRAUSSAL	MAILHOC	CUNAC	LE SEQUESTRE	On balise la Vigneronne (pas de séance)	Vigneronne au Domaine d'Escausses
14	14	16	16	17	18	19
CUNAC	GR 36 Parking haut	POUZOLS	SAINT JUERY	FREJAIROLLES	CARLUS	MAILHOC
21 Vacances	21 Vacances	23 Vacances	23 Vacances	24 Vacances	25 Vacances	26 Vacances
CASTELNAU de LEVIS	SAINT JUERY		FREJAIROLLES		LABASTIDE DENAT	
28 Vacances	28 Vacances	30 Vacances	30 Vacances	31 Vacances	1 nov. Vacances	2 nov. Vacances
LE SEQUESTRE	SENTIER DU TRAIN		SENTIER DU TRAIN			

En octobre, nous intégrerons des moments, conseils, techniques sur certaines séances et en fonction des parcours.