

SEPTEMBRE

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



Sport : rythme soutenu, env. 12 km

Loisirs : rythme équilibré sur 8 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
9 technique + rando	9	11	11 technique + rando	12	13	14
BASE DE LA MOULINE	BASE DE PRATGRAUSSAL	SAINT JUERY	BASE DE PRATGRAUSSAL	CARLUS	LE SEQUESTRE	FREJAIROLLES
16	16	18	18	19	20	21 technique + rando
LABASTIDE DENAT	GR 36	FREJAIROLLES	ARTHES	GR 36	CUNAC	BASE DE LA MOULINE
23	23	25 technique + rando	25	26 technique + rando	27	28
CARLUS	BASE DE LA MOULINE	BASE DE PRATGRAUSSAL	CARLUS	SENTIER DU TRAIN	SAINT JUERY	CASTELNAU de LEVIS
30	30	2 octobre	2 octobre	3 octobre	4 technique + rando	5 octobre
ARTHES	SENTIER DU TRAIN	CASTELNAU de LEVIS	LE SEQUESTRE	LABASTIDE DENAT	BASE DE LA MOULINE	GR 36