

NOVEMBRE

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 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
4	4	6	6	7	8	9
MAILHOC	BASE DE PRATGRAUSSAL	LABASTIDE DENAT	ARTHES	FREJAIROLLES	POUZOLS	ROUFFIAC
11	11	13	13	14	15	16
Félicité ...	Armistice 14/18	CAP DECOUVERTE	CASTELNAU de LEVIS	CARLUS	CUNAC	FREJAIROLLES
18	18	20	20	21	22	23
SENTIER DU TRAIN	GR 36 Parking haut	CUNAC	CARLUS	SAINT JUERY	MAILHOC	CAP DECOUVERTE
25	25	27	27	28	29	30
CASTELNAU de LEVIS	SAINT JUERY	ARTHES	FREJAIROLLES	SENTIER DU TRAIN	LABASTIDE DENAT	MAILHOC

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