

2024/2025			



PROGRAMME DES ACTIVITES PROPOS

JOUR	Horaire et lieu rendez vous	DISCIPLINE	TYPE ACTIVITE
LUNDI MATIN	09 H 00 FORET MONTECH - Parking grand rond	MARCHE NORDIQUE	1 - Séance 2 H perfectionnement 12 kms MAXI Forêt de Montech ACCOMPAGNEMENT DEBUTANTS
LUNDI APRES MIDI	13 H 30 MEDIATHEQUE	RANDO CONVIVIALE	Balade de 10 à 14 kms autour de Montech avec 2 sorties extérieures mensuelles - covoiturage
MARDI APRES MIDI	13H30 MEDIATHEQUE (horaire d'été jusqu'à début sept 8h00)	RANDO SANTE	Balade de 6 kms autour de Montech - 2 sorties extérieures mensuelles dont une sortie journée pique nique ou restaurant - 8 à 10 kms maxi -covoiturage
JEUDI	7 H 30 MEDIATHEQUE (horaire d'été jusqu'à début sept 7h)	RANDO SPORTIVE & CONVIVIALE	RANDONNEE DYNAMIQUE parcours de 20 à 30 kms maxi avec dénivelé (moyen à fort) covoiturage
VENDREDI	13H30 MEDIATHEQUE (horaire d'été jusqu'à début sept 8h00)	RANDO BALADE	Balade canal et autour de Montech MAXI 8 KMS

Les horaires peuvent changer en fonction de la saison

Le club propose également des séjours rando au printemps et en

IMPORTANT

Les informations relatives à la vie du club ainsi que les randonnées extérieures à Montech des l'objet d'un planning trimestriel consultable sur le site :

www.randonnee-montech.clubeo.com

Pour faciliter nos échanges et communiquer plus rapidement,

adresse mail : lespoumpilsmontechois82@gmail.com

