



PLANNING DE LEURS ACTIVITES

Activité		Caractéristiques principales	Responsables à contacter	Horaire et lieu de rendez-vous
1	Marche d'entretien (ou marche du lundi)	10 km à 14 km, allure modérée. MONTECH et, une fois par mois, une commune limitrophe.	Bernard BOY 06 81 19 95 05	Lundi 13 H 30 Les TABLES
2	Rando Santé	6 km avec encadrement spécifique. MONTECH puis extérieur après la phase de lancement	Hermine CAVAGNE 07 80 01 26 65	Mardi 14 H ACRO BRANCHES
3	Rando douce	7 à 10 km, allure douce, MONTECH puis extérieur après la phase de lancement	Edith ETARD 06 62 53 82 56	Mardi 14 H Les TABLES
4	Rando conviviale	10 à 18 km – Allure modérée. Extérieur – Journée ou demi-journée - Planning trimestriel sur le site.	Evelyne MARTY 06 23 49 56 34	Jeudi 9 H / 13 H 30 Les TABLES
5	Rando sportive	25 km à 30 km, fort dénivelé, allure rapide – Extérieur – Planning trimestriel sur le site.	Bernard BOY 06 81 19 95 05 Serge BUTEL 06 61 12 17 84	Jeudi 8 H Salle DELBOSC
6	Initiation Marche Nordique	Formation des débutants	Marc ETARD 06 62 53 88 97	Dimanche 9 H Les TABLES
7	Marche Nordique	Ces 2 séances uniquement de pratique, non ouvertes aux débutants, pourront si nécessaire proposer des niveaux de marche différents. La sortie du lundi pourra être organisée en dehors de MONTECH	Serge BUTEL 06 61 12 17 84 Bernard BOY 06 81 19 95 05	Lundi 9 H Grand Rond Mardi 18 H 30 Grand Rond