

2021/2022



PROGRAMME DES ACTIVITES PROPOSE

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 (horaire d'été jusqu'à fin sept 8h)	RANDO CONVIVIALE	Balade de 10 à 14 kms autour de Montech avec 2 sorties extérieures mensuelles - covoiturage
MARDI APRES MIDI	14 H MEDIATHEQUE(horaire d'été jusqu'à fin sept 8h30)	RANDO SANTE + MARCHE NORDIQUE	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 fin sept 7h)	RANDO SPORTIVE & CONVIVIALE	RANDONNEE DYNAMIQUE parcours de 20 à 30 kms maxi avec dénivelé (moyen à fort) covoiturage
VENDREDI	9H MEDIATHEQUE	RANDO BALADE	balade canal et autour de Montech MAXI 8 KMS
DIMANCHE	8H MEDIATHEQUE	MARCHE RAPIDE SPORTIVE	Autour de Montech - entre 15 et 20 kms - minimum 6 km/h

Le club propose également des séjours rando au printemps et automne

IMPORTANT

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

www.randonnee-montech.clubeo.com

Pour faciliter et nos échanges et communiquer plus rapidement,

adresse mail : lespoupilsmontechois82@gmail.com

--	--	--	--

ES

RESPONSABLE

MAÏTE 0677118056
 SERGE 0661121784

MICHEL 0689177939
 DIDIER 0613970583

HERMINE 0749821836
 SERGE 0661121784
 YANNICK 0640171744
 MARTINE 0684541664
 MONIQUE 0667991652

DANIEL 0687522011
 SERGE 0661121784

MARTINE
 06 84 54 16 64 YANNICK
 06 40 17 17 44

DIDIER 0613970583
 CLAUDIE 0676600534



ch des lundi, mardi et

--	--	--	--	--	--

--	--