



Randonnée Pédestre

Marche Nordique



2022

Janvier Février Mars



Rando Santé



Marche nordique

JANVIER						
Mardi	4	13h30	Tournissan sentier Lastenouse	8	275	Jean-Claude
Mardi	4	14h	Fontcouverte - la Baronne	7	100	Sylvie
Vendredi	7	14 h	Rando Santé - Capendu GALETTE	6	10	Fabienne&Nicole
Dimanche	9	8h30	Pradelles Cabardès - Voie charretière - GALETTE	15	550	Jean-Claude
Mardi	11	13h30	Conilhac - Lausine GALETTE	9	200	Evelyse&Fabienne
Mardi	11	14h	Conilhac - Pech Catalas GALETTE	7	50	Nicole
Vendredi	14	14h	Rando Santé - Cruscades	6	20	Nicole
Dimanche	16	9h	Tourouzelles pinède de la Bade	12	121	Andrée
Mardi	18	13h30	Siran - La garrigue	9	325	Fabienne
Mardi	18	14h	Olonzac-Mirailles	10	80	Nicole
Vendredi	21	14h	Rando Santé - Moux les Lânes	6	50	Nicole
Dimanche	23	8h30	Bouisse - le Milobre	11	400	Thierry
Mardi	25	13h30	Boutenac - Tour de guet	9	200	Georges
Mardi	25	14h	Montbrun	7	100	Jean-Marie
Vendredi	28	14h	Rando Santé - Ferrals	6	10	Jean-Marie

MARCHE NORDIQUE LES JEUDIS DE 9H A 11H

FEVRIER						
Mardi	1	9h	Roubia - Bassanel	14	200	Fabienne
Mardi	1	14h	Mirepeïssat	8	50	Jean-Claude
Vendredi	4	14h	Rando Santé - Cruscades	6	20	Nicole
Dimanche	6	8h	Montclar - Circuit du circaète	10,5	570	Thierry
Mardi	8	13h30	Thézan - vignes et garrigues	11	220	Thierry
Mardi	8	14h	De Bages à les Pesquis	8,5	180	Fabienne
Vendredi	11	14h	Rando Santé - Pouzols Mailhac	7	50	Georges
Dimanche	13	8h	Félines-Termenès - Pech de Guilloumet	18	550	Thierry
Mardi	15	13h30	St André de Roquelongue - Chapelle St Martin	7	150	Evelyse
Mardi	15	14h	Bizanet Montcal	7	100	Jean-Marie
Vendredi	18	14h	Rando Santé - Comigne Chante coucou	6	50	Sylvie
Mardi	22	13h30	Fabrezan les Planals	9	200	Georges
Mardi	22	14h	Carcassonne - La Fageole	10	50	Nicole
Vendredi	25	14h	Rando Santé - Conilhac la Peyrière	6	20	Nicole

MARCHE NORDIQUE LES JEUDIS DE 9H A 11H

MARS						
Mardi	1	13h30	Ornaisons - Bouquignane	9,5	250	Georges
Mardi	1	14h	Narbonne plage - Karantes	10	50	Nicole
Vendredi	4	14h	Rando Santé - Argens	6	10	Jean-Marie
Dimanche	6	8h30	Cesserois	13	326	Jean-Claude
Mardi	8	13h30	Montlaur- Crête de Belaussel	13	400	Evelyse
Mardi	8	14h	Quarante - la Croix de Juillet	8,5	120	Fabienne
Vendredi	11	14h	Rando Santé La Redorte	6	20	Jean-Marie
Dimanche	13	8h30	Le pic de Noël depuis Pradelles	11	485	Andrée
Mardi	15	13h30	Comigne - La combe Nigère	10	250	Sylvie
Mardi	15	14h	Pouzols Minervois	9	80	Nicole
Vendredi	18	14h	Rando Santé - Bize Minervois le tour du Pech	6	50	Fabienne
Dimanche	20	8h	St Paul de Fenouillet - pech d'Auroux	11	690	Thierry
Mardi	22	13h30	Lagrasse - Nd du carla	11	250	Thierry
Mardi	22	14h	Tournissan - Prax Nau	9	100	Nicole
Vendredi	25	14h	Rando Santé Puichéric	6	0	Jean-Marie
Mardi	29	13h30	Gruissan les Auzils	9	250	Georges
Mardi	29	14h	Laure-Minervois - les capitelles	8	100	Jean-Marie

Conditions générales :

Adhésion à la MJC : 25 €

Certificat médical la 1^{ère} année d'adhésion puis chaque 3 ans.

Cotisation Lézig'zagueurs (licence FFRandonnée incluse) 56€

En option : 4 n° « Rando Passion Magazine » 8 €

Selon les possibilités des animateurs (voir calendrier)

Randos de demi-journée :

Mardi : Rando sportive 10/12 km – départ 13h30 – MJC

Mardi : Rando moyenne 8/10 km - départ 14h – MJC

Vendredi : Rando Santé® environ 6 km faible dénivelé - départ 14h - MJC

Randos à la journée.

Les 1^{er} mardis du mois avec repas tiré du sac

3 dimanches par mois avec repas tiré du sac

Animation des randonnées :

- Nicole Clareto: 04 68 27 54 63 / 06 82 49 71 18
- Jean-Marie Damas: 09 67 03 60 43 / 06 02 16 91 98
- Georges Larrigole: 04 68 27 41 59 / 06 52 91 45 79
- Sylvie Luginbuhl: 04 68 49 25 16 /06 82 95 78 27
- Evelyse Martinez..... : 06 13 21 57 81
- Andrée Mousnier: 04 68 43 81 26 / 06 62 67 59 13
- Thierry & Eliane Ozoux: 06 70 80 48 14
- Fabienne Poincin: 04 68 40 17 52 / 06 77 13 01 78
- Jean-Claude Roux: 04 68 33 95 71 / 06 50 29 46 23

Marche Nordique :

Rendez-vous les jeudis à la Pinède, parking du sentier botanique, pour un début d'activité à 9h, il est donc préférable d'arriver une dizaine de minutes avant.

L'activité de deux heures comprend un échauffement, un parcours entre 6 et 8 km, selon le niveau, coupé par une séquence de renforcement musculaire et se termine par des étirements.

Animation de la Marche Nordique :

- Gisèle Dubessy: 04 68 32 63 96 / 06 82 12 98 48
- Sylvie Luginbuhl: 04 68 49 25 16 /06 82 95 78 27
- Fabienne Poincin: 04 68 40 17 52 / 06 77 13 01 78

MJC – 25 rue Marat 11200 Lézignan - 04 68 27 03 34
mjc-lezignan-corbieres.com / fabiennepoincin.lezig@laposte.net