

SEPTEMBRE						
MARDI	13	9H	Ginestas - Le chemin de halage	10	80	Fabienne
VENDREDI	16	9H	Rando Santé – Olonzac – Le Marquisat	6	30	Nicole
DIMANCHE	18	9H	Paraza - Le pont du Répudre	13	120	Jean-Claude
MARDI	20	8H30	Montredon - Pech et combes	9	150	Georges
VENDREDI	23	9H	Rando Santé - Fontcouverte	6	20	Sylvie
DIMANCHE	25	8H	St-Paul de Fenouillet - Plat de Brésou	13	600	Thierry
MARDI	27	9H	Marcorignan - Néviau	10	70	Fabienne
VENDREDI	30	9H	Rando santé - Montbrun - ND du colombier	6	20	Nicole

**MARCHE NORDIQUE LES JEUDIS DE 9H A 11H**

OCTOBRE						
MARDI	4	8H30	La journée Nébias - Le Labyrinthe	9	150	Georges
MARDI	4	14h	Puichéric - L'Etang	10	30	Patrick - Nicole
VENDREDI	7	14h	Rando Santé - Rocquécourbe Minervois - Kiwis	6	10	Patrick - Fabienne
DIMANCHE	9	8h30	Palairac	12,5	440	Jean-Claude
MARDI	11	13h30	Tuchan - Château d'Aguilar	10	350	Jean-Claude
MARDI	11	14h	Cazelles	75	175	Sylvie
VENDREDI	14	14h	Rando Santé -			
DIMANCHE	16	8h30	Cantiniergues - Autour de la Cesse	15	450	Marie-Claude
MARDI	18	13h30	Minerve - La Cesse et le Brian	9	370	Thierry
MARDI	18	14h	Puichéric - St Marc	10	50	Nicole
VENDREDI	21	14h	Rando Santé - Tourouzelle - La Tuilerie	6	50	Nicole
DIMANCHE	23		<b>FÊTE RANDO DE L'AUDE LA PALME</b> inscriptions			Fabienne Nicole
MARDI	25	13h30	Ribaute - Pas de l'Abeille	10	300	Evelyse
MARDI	25	14h	Aigues Vives (34) - St Jean de Caps	8	130	Fabienne
VENDREDI	28	14h	Rando Santé - Gruissan - Le Tour de l'Etang	6	10	Fabienne

**MARCHE NORDIQUE LES JEUDIS DE 9H A 11H**

NOVEMBRE						
VENDREDI	4	14H	Rando Santé - Escales - St François	6	30	Nicole
MARDI	8	8h30	La journée St Jean de Briola - Campagne d'hier	12,5	250	Andrée
MARDI	8	14h	Pouzols	10	80	Nicole
DIMANCHE	13	8h	Fa - La Crête de Bouichet	15	400	Thierry
MARDI	15	13h30	Port La Nouvelle - Les Blockhaus	10	150	Georges
MARDI	15	14h	Caunes Minervois - La Carrière du Roi	8	80	Jean-Marie
VENDREDI	18	14h	Rando Santé - Le Somail	6	20	Fabienne
DIMANCHE	20	9h - 24h	<b>FÊTE DU CLUB LEZIG'ZAGUEURS LES 20 ANS !</b>			inscriptions départ rando
MARDI	22	13h30	Fontcouverte - Le Grand Tour de la Plaine	12	250	Evelyse
MARDI	22	14h	Montlaur - Le Colombier	9	150	Nicole
VENDREDI	25	14h	Rando Santé - Saint Laurent de la Cabrerisse	6	20	Nicole
DIMANCHE	27	9h	Taurize - Boucle	10,5	400	Thierry
MARDI	29	13h30	Camplong - Mourrel Redon	9	200	Georges
MARDI	29	14h	Ferrals	8	50	Jean-Marie

**MARCHE NORDIQUE LES JEUDIS DE 9H A 11H**

DECEMBRE						
VENDREDI	2	14h	Rando Santé - Cruscade	6	20	Jean-Marie
DIMANCHE	4	8h30	Port Vendres - Tour du Fort Bréar	12,5	500	Jean-Claude
MARDI	6	9H	La journée Narbonne - Roches Grises	15	350	Fabienne
MARDI	6	14H	Homps - de l'Ognon à l'Aude	10	50	Nicole
VENDREDI	9	14h	Rando Santé - St Couat - Rives d'Aude	6	30	Nicole
DIMANCHE	11	9h	Paraza - Pont Canal	13	120	Andrée
MARDI	13	13h30	Conhilac - La Lausine	10	250	Evelyse
MARDI	13	14h	Cave - la pastorale	9,5	170	Thierry
VENDREDI	16	14h	Rando Santé - Escales	6	20	Jean-Marie

**MARCHE NORDIQUE LES JEUDIS DE 9H A 11H**

## Conditions générales :

Adhésion à la MJC : 25 €

Certificat médical la 1<sup>ère</sup> année d'adhésion puis chaque 3 ans.

Cotisation Lézig'zagueurs (licence FFRandonnée incluse) 57€

## Selon les possibilités des animateurs (voir calendrier)

### Randos de demi-journée :

Mardi : Rando sportive 10/12 km – départ 13h30 - le matin en septembre

Mardi : Rando moyenne 8/10 km - départ 14h - le matin en septembre

Vendredi : Rando Santé® 6 km faible dénivelé - le matin en septembre

### Randos à la journée.

Les 1<sup>ers</sup> mardis du mois avec repas tiré du sac

3 dimanches par mois avec repas tiré du sac

### Animation des randonnées :

- Nicole Claretto .....: 04 68 27 54 63 / 06 82 49 71 18
- Jean-Marie Damas .....: 09 67 03 60 43 / 06 02 16 91 98
- Patrick Estebanez.....: 06 37 60 38 97
- 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
- Marie-Claude Rigaud .....: 06 30 24 12 12
- 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, rdv 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



# Randonnée Pédestre

## Marche Nordique



Rando de rentrée septembre 2021 ROUBIA Les 3 bosquets

**SEPTEMBRE OCTOBRE**  
**NOVEMBRE DECEMBRE**  
**2022**

