

## 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) 54€

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.

Chaque 1<sup>er</sup> mardi du mois avec repas tiré du sac

3 dimanches par mois avec repas tiré du sac

### Responsables 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
- Georges Larrigole .....: 04 68 27 41 59 / 06 52 91 45 79
- 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
- Michel Rigaud .....: 07 81 55 19 68
- 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.

### Responsables de la Marche Nordique :

- Nicole Claretto .....: 04 68 27 54 63 / 06 82 49 71 18
- 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](http://mjc-lezignan-corbieres.com) / [fabiennepoincin.lezig@laposte.net](mailto:fabiennepoincin.lezig@laposte.net)



# Randonnée Pédestre Marche Nordique



2021

Septembre Octobre Novembre Décembre



SEPTEMBRE						
MARDI	14	14H	Roubia les trois bosquets	100	6.5	Fabienne
VENDREDI	17	14H	R.Santé : Lézignan Nouveautés Pinède	20	6	Nicole
DIMANCHE	19	9H	POILHES - Canal du Midi	200	13	Jean-Claude
MARDI	21	13H30	Gruissan La Capoulade	150	10.5	Georges
MARDI	21	14H	Le Somail Pont canal Cesse	20	8	Nicole
MARDI	28	14H	MARCORIGNAN Moussan	190	8	Jean-Claude

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

OCTOBRE						
VENDREDI	1	14H	R.Santé : Homps écluse de l'Ognon	0	6	Nicole
MARDI	5	13H30	Carcassonne Pech d'Angel- Cazaban	100	11	Georges
MARDI	5	14H	Peyriac-de-Mer l'étang du Doul	60	7.5	Fabienne
VENDREDI	8	14H	R.Santé : Rieux-minervois	20	6	Fabienne
DIMANCHE	10	8H30	Les Martyrs Tour de la Prade	200	15.5	Andrée
MARDI	12	13H30	Moussan le sentier de l'Alose	45	9	Fabienne
MARDI	12	14H	Coustouge Jonquières	200	6	Evelyse
VENDREDI	15	14H	R.Santé : Sallèles d'Aude	0	6	Jean-Marie
DIMANCHE	17	8H30	DONAZAC Pech Salamou - Pignols	380	14	Jean-Claude
MARDI	19	13H30	Conilhac Corbières Portanele	150	9.5	Georges
MARDI	19	14H	Argens les Agal	50	8	Nicole
VENDREDI	22	14H	R.Santé : Marseillette	0	6	Fabienne
DIMANCHE	24	8H	Rodome l'Ourtizet	415	7	Eliane & Thierry
MARDI	26	13H30	Montbrun la Combe des Loups	200	9	Evelyse
MARDI	26	14H	Olonzac - Nouveau GR 77	50	10	Nicole
VENDREDI	29	14H	R.Santé : Roquecourbe	20	6	Nicole

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

NOVEMBRE						
MARDI	2	8H	Ferrals les Montagnes	600	15	Andrée
MARDI	2	14H	Montlaur le Colombier	120	7	Nicole
VENDREDI	5	14H	R.Santé : Homps GR 78	20	6	Nicole
DIMANCHE	7	8H	Rando Challenge à Gruissan par équipes inscriptions auprès de			Jean-Claude
MARDI	9	13H30	Coustouge Poursan	200	9	Georges
MARDI	9	14H	Trèbes Pont canal	50	8	Nicole
VENDREDI	12	14H	R.Santé : Camplong Vaugelas	20	6	Nicole
MARDI	16	13H30	Gruissan Île Saint Martin	110	8	Eliane & Thierry
MARDI	16	14H	Montbrun	100	7	Jean-Marie
VENDREDI	19	14H	R.Santé - Carcassonne Païcherou	20	6	Nicole
DIMANCHE	21	8H30	Vélieux La Tanasse	650	14	Andrée
MARDI	23	13H30	Siran la garrigue	325	8.5	Fabienne
MARDI	23	14H	Peyriac-Minervois- Rieux	50	8	Nicole
VENDREDI	26	14H	R.Santé : Ferrals	10	6	Jean-Marie
DIMANCHE	28	8H30	Port-Vendres le tour du val de pintes	450	11	Jean-Claude
MARDI	30	13H30	Escales le Plo de Maurou	300	9.5	Evelyse
MARDI	30	14H	Boutenac Circuit des Combes	170	8	Fabienne

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

DECEMBRE						
VENDREDI	3	14H	R.Santé : Siran Centeilles	30	6	Fabienne
DIMANCHE	5	8H30	La Bastide en Val les panoramas	500	11.5	Eliane & Thierry
MARDI	7	13H30	Comigne- Bouscat GR 36	150	10	Nicole
MARDI	7	14H	Lézignan Saint Jaumes	80	8	Jean-Marie
VENDREDI	10	14H	R.Santé : Lézignan - Sérème	10	6	Nicole
DIMANCHE	12	9H	Sigean Port Mahon	50	13	Andrée
MARDI	14	13H30	Félines Minervois Jappeloup	150	8.5	Georges
MARDI	14	14H	Azille	50	8	Nicole
VENDREDI	17	14H	R.Santé : la Guirlande	0	6	Fabienne

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