

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) 57€

Selon les possibilités des animateurs (voir calendrier)

Randos de demi-journée :

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

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

Vendredi : Rando Santé® 6 km faible dénivelé

Randos à la journée.

Les 1^{ers} 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



Blackview BV4900Pro
AI Quad Camera

Décembre 2022 Peyriac de Mer

JANVIER FÉVRIER MARS

2023



JANVIER						
VENDREDI	6	14 h	Rando Santé - Lézignan - Pinède - Galette	6	50	Nicole
MARDI	10	Journée	Malhiac - La serre d'Oupia - Galette	12,5	350	Andrée
MARDI	10	14h	Olonzac - Carvenac - Galette	9	50	Nicole
VENDREDI	13	14h	Rando Santé - Canet -Fontarèche	6	10	Fabienne
DIMANCHE	15	9h	Minerve - La Cesse et le Brian	9	400	Eliane Thierry
MARDI	17	13h30	Montsérét - Bufanel	10	200	Georges L
MARDI	17	14h	Felines Minervois - Brama	8	150	Nicole
VENDREDI	20	14h	Rando Santé - Caunes-Minervois	6	50	Nicole
DIMANCHE	22	9h	Thézan - Cirque de Viviès	14	350	Eliane Thierry
MARDI	24	13h30	St Pierre des Champs-les Capitelles	10	200	Evelyse
MARDI	24	14h	Argens - Pech Laurier	8	50	Jean-Marie
VENDREDI	27	14h	Rando Santé - Pépieux - La porte fausse	6	50	Patrick
DIMANCHE	29	9h	Moux - La Combe Gravier	15	550	Jean-Claude
MARDI	31	13h30	Caune Minervois - La route des moutons	9	350	Eliane Thierry
MARDI	31	14h	Villalier - La colline des Gardies	9	80	Marie-Claude

MARCHE NORDIQUE LES JEUDIS DE 9H A 11H (voir rdv au verso)

FEVRIER						
VENDREDI	3	14h	Rando Santé - La Livinière	6	0	Nicole
MARDI	7	13h30	Capendu - Le chemin de ronde	8	350	Jean-Claude
MARDI	7	14h	Azillanet - Cadirac	9	50	Nicole
VENDREDI	10	14h	Rando Santé - Argens - Lac des Aiguilles	5	20	Evelyse
DIMANCHE	12	8h30	Fontfroide - La combe de l'enfer	14	300	Andrée
MARDI	14	13h30	Albas - Le tour du Bouichas	8	310	Jean-Claude
MARDI	14	14h	Pouzols - Lous Rocs	8	150	Nicole
VENDREDI	17	14h	Rando Santé - Cruscades - Etang des colombes	6	10	Nicole
DIMANCHE	19	8h30	Siran - La boucle du causse	14	260	Marie-Claude
MARDI	21	13h30	Villespassans - Les défilés	11	200	Evelyse
MARDI	21	14h	Boutenac - Saint Siméon	8	180	Thierry Eliane
VENDREDI	24	14h	Rando Santé - La Redorte	6	10	Nicole
DIMANCHE	26	8h30	Caunettes en Val - Les Serres	16,5	529	Jean-Claude
MARDI	28	13h30	St André Roquelongue - Les Prés Vieux	10	200	Georges L
MARDI	28	14h	Castelnau d'Aude - Panneaux photovoltaïques	9	100	Patrick

MARCHE NORDIQUE LES JEUDIS DE 9H A 11H (voir rdv au verso)

MARS						
VENDREDI	3	14h	Rando Santé - Siran - Centeilles	6	80	Eliane Nicole
MARDI	7	Journée	La Cabarède - Fontaine des trois évêques	14	310	Thierry Eliane
MARDI	7	14h	St Frichoux - Fabas	10	120	Nicole
VENDREDI	10	14h	Rando Santé - Gruissan - Tour de l'étang	7	5	Fabienne
DIMANCHE	12	8h30	Montmaur - Boucle des Couestas	16	210	Andrée
MARDI	14	13h30	Portel Notre Dame des Oubiels	10	180	Georges L
MARDI	14	14h	Montsérét - Tour de Roquelongue	7	180	Sylvie
VENDREDI	17	14h	Rando Santé - Peyriac Minervois	6	20	Sylvie
DIMANCHE	19	8h30	La Caunette - Les mégalites de Minerve	13	440	Marie-Claude
MARDI	21	13h30	Villeneuve Minervois - la Garrigue	10	200	Georges L
MARDI	21	14h	Cesseroas - St Germain	9	50	Nicole
VENDREDI	24	14h	Rando Santé - Puichéric	6	10	Jean-Marie
DIMANCHE	26	8h30	Port Vendres - Le tour du Béar	12,5	500	Jean-Claude
MARDI	28	13h30	Felines Minervois - les Bessous	10	320	Evelyse
MARDI	28	14h	La Palme - Sur le Pech	7	80	Sylvie
VENDREDI	31	14h	Rando Santé - Montlaur	6	50	Nicole

MARCHE NORDIQUE LES JEUDIS DE 9H A 11H (voir rdv au verso)