



Programme prévisionnel des rendez-vous :

* Les rendez-vous Trail auront lieu au stade pré Bonnefoy.

Chacun pourra venir quand il le souhaite, la participation à toutes les séances n'est pas obligatoire.

- Débutants

Séance spécifique : Mercredi 16h30-17h30 pour les 12-15 ans.

Mercredi 18h-19h pour les adultes et les adolescent +16 ans.

Sortie nature : Samedi 9h30 (au choix : trail ou randonnée active)

- Intermédiaires

Footing : Mardi 18h

Séance spécifique : Jeudi 19h

Sortie nature : Samedi 9h30

- Confirmés

Footing : Mardi 18h

Séance spécifique : Jeudi 19h

Sortie nature : Samedi 9h30

À l'occasion le lieu de départ des sorties nature du samedi pourront avoir lieu sur d'autres communes

* Les rendez-vous nage en eau libre vous seront proposés sur les réseaux sociaux Facebook et Instagram et par mail 1 à 2 fois par semaines. Ils auront lieu d'avril à septembre dès que la météo le permet, dans l'Ardèche (rivière), au Lac d'Issarles, en mer (Côte bleue), ou autre. Les nageurs de tous niveaux seront les bienvenus, une combinaison en néoprène est vivement conseillée pour cette pratique sportive quand la température de l'eau n'excède pas 21 degrés.

* Les rendez-vous VTT ou vélo vous seront proposé sur les réseaux sociaux Facebook et Instagram et par mail 1 à 2 fois par mois.

Deux séances d'essai sont offertes.
Rendez-vous samedi 25 septembre, à 10h00,
à la maison des associations à Montpezat
pour une réunion d'information détaillée et pour les inscriptions !

