



## PROGRAMME 2018 - 2019

### ACTIVITES de PLEINE NATURE

(Co-présidente responsable : Béatrice BOURG)

**IMPORTANT** : Il est obligatoire d'avoir avec soi la carte licence FFRS 2018/19 du CRSA et de la présenter aux Animateurs. (Assurance de l'adhérent) dès le 1<sup>er</sup> Octobre.

- Pour tout renseignement, consultez le site «[www.crsa32.com](http://www.crsa32.com)» (ou vous trouverez toutes les informations & programmes), vos animateurs ou la messagerie «[crsa32@orange.fr](mailto:crsa32@orange.fr)»

ACTIVITES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>RANDONNEES PEDESTRES EN PLAINE</b> <b>300 - Promenades modérée de 2.5 à 3.5 kms...</b> (suspendu) <b>301 - Marches de 6 à 7 et de 10 à 12 kms.....</b> <b>305 - Marches à la journée avec pique-nique...</b> Voir infos sur le site 28 Juin 2019 Journée de clôture année sportive				RDV à 13 H 45 Parking du Mouzon	
<b>510 et 511 - Séjour les chemins de Saint-Jacques : La « Magie » des chemins de Saint-Jacques continue. Des rencontres, des expériences, des échanges, un esprit, de la convivialité et de la cohésion ! Des gîtes différents...</b> Pour 2018/2019 les prévisions sont : (Voir Circulaire spéciale)					
<b>RANDONNEES PEDESTRES EN MONTAGNE</b> <b>310 - Niveau 1</b> , le premier jeudi de chaque mois <b>311 - Niveau 2</b> , le troisième jeudi du mois				RDV à 06 H 30 Parking du Mouzon 06 H 45 à 19 H 00	
<b>Les sorties N1 sont plus difficiles que celles N2</b>					
<b>500 - Séjour nordique « Raquette à neige »:</b> Sur 2 jours, une nuit. Hébergement en gîte, pour un groupe de 45 à 50 adhérents, les 14 & 15 Mars 2019 Transport en autocar. <b>Coût inférieur à 100.00 €.</b> Deux niveaux de pratique de raquettes à neige. La montagne et son air pur à la portée de Tous. La convivialité avec une équipe montagne soudée, compétente et au grand charisme que nous connaissons. Les conjoints sont les bienvenus (Adhésion et certificat médical).					
<b>501 - Séjour montagne : du 17 au 21 juin 2019</b> en Cantabrie en Espagne.. Déplacements en covoiturage. <b>Coût autour de 300 €.</b> Le plaisir des grands espaces apprivoisés par des animateurs spécialisés et expérimentés.					
<b>315 - SKI ALPIN</b>	<b>Pour skieurs confirmés</b> – Programmation en fonction de la Météo & enneigement : voir site				
<b>330 - CYCLOTOURISME VELO DE ROUTE 1</b> Circuits de 45 à 70 km <b>Avec horaires automne et Printemps</b>	RDV à 12 H 45 Parking du Mouzon 13 H 00 à 16 H 00 <b>RDV à 08 H 45</b> <b>09 H 00 à 12 H 00</b>				
<b>331 - CYCLOTOURISME VELO DE ROUTE 2</b> Circuits de 30 à 45 km <b>Avec horaires automne et printemps</b>	RDV à 12 H 45 Parking du Mouzon 13 H 00 à 16 H 00 <b>RDV à 08H45</b> <b>09 H 00 à 12 H 00</b>				
<b>332 -VELO à ASSSISTACE ELECTRIQUE - VAE</b> Circuits de 45 à 70 km <b>Avec horaires automne et Printemps</b>	RDV à 12 H 45 Parking du Mouzon 13 H 00 à 16 H 00 <b>RDV à 08H45</b> <b>09 H 00 à 12 H 00</b>				
<b>502 - Séjour cyclotourisme : 6 jours 5 nuits dans une ambiance vélo de route et tourisme découverte. Niveau 1 et 2.</b> <b>du 10 au 15 Juin 2019 à Nedde. Pour les accompagnants : Tourisme et Randonnées pédestres. Coût en pension complète avec boissons, hors covoiturage : autour de 300 €</b>					
<b>320 - MARCHE NORDIQUE</b>		RDV Parking Hippodrome 8 H 45 à 10 H 30			RDV Parking Hippodrome 8 H 45 à 10 H 30
<b>503 - Séjour marche nordique : du 20 au 24 Mai 2019 : 5 jours et 4 nuits, coût aux environs de 300,00 € : à Montagnac. Coût en pension complète avec boissons, hors covoiturage.</b>					
<b>340 - PETANQUE</b>					14 H. à 17 H. Terrain Pétanque Duran
<b>341 - JEUX d'ADRESSE</b>			14 H. à 16 H 30 Boulodrome Roquelaure		
<b>350 - Swin-golf</b>		9 H à 10 H 30 Route de Duran			15 H 00 à 17 H 00 Route de Duran
<b>ACTIVITES OPTIONNELLES AU CRSA (Participation supplémentaire)</b>					
<b>420 - TENNIS (Activité optionnelle : 1 chèque de 50 €/an à l'ordre du CRSA)</b> + Possibilité de jouer tous les jours (80 €/an, directement au TCA)	RDV à 13 H 50 14 H 00 à 16 H 00 Salle E. VILA				