

ACTIVITES de PLEINE NATURE

(Co-présidente déléguée responsable : Béatrice BOURG)

ACTIVITES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>IMPORTANT : Les noms cités sont les noms des coordinateurs responsables des activités. - Sauf indication contraire, les différentes activités reprendront la semaine qui suit la Foire aux Sports. Il est nécessaire d'avoir avec soi la carte licence FFRS du CRSA et de la présenter aux Animateurs. (Assurance de l'adhérent) - Pour tout renseignement, consultez le site «www.crsa32.com» (ou vous trouverez toutes les informations & programmes), vos animateurs ou la messagerie «crsa32@orange.fr»</p>					
RANDONNEES PEDESTRES EN PLAINE Odile FOURTINE - Roger ROUYLOU 300 - Promenades modérée de 2.5 à 3.5 kms...(suspendu) 301 - Marches de 6 à 7 et de 10 à 12 kms..... 305 - Marches à la journée avec pique-nique... Voir infos sur le site 28 Juin 2018 Journée de clôture année sportive				RDV à 13 H 30 Parking du Mouzon	
510 et 511 - Séjour les chemins de Saint-Jacques, Serge CAPDEPONT : 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.... Pour 2017/2018 les prévisions sont : Moissac - Condom (Circulaire spéciale)					
RANDONNEES PEDESTRES EN MONTAGNE Bernard BERGUA * Niveau 1+ 310 - Niveau 1, le premier jeudi de chaque mois 311 - Niveau 2, le troisième jeudi du mois Reprise Niveau 1 : le 07 septembre 2017				RDV à 06 H 30 Parking MOUZON 06 H 45 à 19 H 00	
Les sorties N1 sont plus difficiles que celles N2 *Trois sorties niveau 1+ seront organisées durant l'année					
500 - Séjour nordique « Raquette à neige » Bernard BERGUA : Sur 2 jours, une nuit. Hébergement en gîte, pour un groupe de 45 à 50 adhérents, les 08 & 09 Février 2018 Transport en autocar. Coût inférieur à 100.00 € . 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).					
501 - Séjour montagne Bernard BERGUA: du 03 au 09 juin 2018 en Andorre. Déplacements en covoiturage. Coût autour de 300 € . Le plaisir des grands espaces apprivoisés par des animateurs spécialisés et expérimentés.					
315 - SKI ALPIN Béatrice BOURG - J.-Jacques DUMONT	Pour skieurs confirmés - Programmation en fonction de la Météo & enneigement : voir site				
330 - CYCLOTOURISME VELO DE ROUTE 1 Bernard SAGGIORO Circuits de 45 à 70 km Avec horaires automne et Printemps	RDV à 12 H 45 Parking MOUZON 13 H 00 à 16 H 00 RDV à 08 H 45 09 H 00 à 12 H 00				
331 - CYCLOTOURISME VELO DE ROUTE 2 Béatrice BOURG Circuits de 30 à 45 km Avec horaires automne et printemps	RDV à 12 H 45 Parking MOUZON 13 H 00 à 16 H 00 RDV à 08H45 09 H 00 à 12 H 00				
332 -VELO à ASSISTACE ELECTRIQUE - VAE Jacques-Claude VITALI Circuits de 45 à 70 km Avec horaires automne et Printemps	RDV à 12 H 45 Parking MOUZON 13 H 00 à 16 H 00 RDV à 08H45 09 H 00 à 12 H 00				
502 - Séjour cyclotourisme : Bernard SAGGIORO et une équipe aguerrie et avenante : 6 jours 5 nuits dans une ambiance vélo de route et tourisme découverte. Niveau 1 et 2. du 11 au 16 Juin 2018 à Montagnac. Pour les accompagnants : Tourisme et Randonnées pédestres. Coût en pension complète avec boissons, hors covoiturage : autour de 300 €					
320 - MARCHE NORDIQUE Michèle ESCRIVANT			RDV 08 H 50 Hippodrome 09 H 00 à 10 H 30		RDV 08 H 50 Hippodrome 09 H 00 à 10 H 30
503 - Séjour marche nordique Michèle ESCRIVANT : du 14 au 18 Mai 2018 : 5 jours et 4 nuits, coût aux environs de 320,00 € : à Anglet. Coût en pension complète avec boissons, hors covoiturage.					
340 - PETANQUE Claudie BÔ					14 H. à 17 H. Terrain Pétanque Duran
341 - JEUX de BOULES Monique PORTAIL			14 H. à 16 H 30 Duran		
350 - Swingolf Jean SACCU		9 H à 10 H 30 Couloumé			14h30 - 16h30 Hippodrome
ACTIVITES OPTIONNELLES AU CRSA (Participation supplémentaire)					
420 - TENNIS (Activité optionnelle : 80 €/an) Anne-Marie POURQUIER Possibilité de jouer tous les jours	RDV à 13 H 50 14 H 00 à 16 H 00				