

# **ASPTT de CARCASSONNE**

## **CONNAISSANCE DE LA NATURE**

### **PROGRAMME MARCHE NORDIQUE**

**SEPTEMBRE à DÉCEMBRE 2025**

---

**ANIMATEURS** : PEREIRA Evelyne : 06 86 87 01 55

PORTE Michel : 06.23.69.88.23

(À contacter uniquement en cas d'absence)

**SÉANCES** : MARDI et VENDREDI (Sauf pendant les vacances scolaires)

**DÉPART** : 9h00 à Montlegun (ce trimestre) entre l'Arborétum et le lac de la Cavayère.

**OBJECTIFS** : Maîtrise de la technique de marche nordique – Renforcement musculaire, dans une ambiance SPORTIVE et CONVIVIALE.

**JOURNÉE PORTES OUVERTES à l'ASPTT** : Samedi 30 août de 14h00 à 17h00 :  
INSCRIPTIONS

**RENTRÉE** : MARDI 2 SEPTEMBRE 2025

**VACANCES SCOLAIRES** : du samedi 18 octobre au dimanche 2 novembre 2025

Reprise des séances : Mardi 4 novembre 2025 (pas de séance mardi 11 novembre)

**VACANCES NOËL - NOUVEL AN** : Samedi 20 décembre au dimanche 4 janvier 2026

Reprise des séances : Mardi 6 janvier 2026

**DIMANCHE 4 JANVIER 2026** : GALETTE DES ROIS et EXPOSITION à l'ASPTT de  
16H00 à 18H00

**PROJETS** : ESCAPADES, une par mois : Montagne Noire, Alaric, La Malepère (à la journée avec le pique-nique)

SONDAGE : Moyenne montagne, Raquette, Marche aquatique

**SÉJOUR** : Proposition d'Évelyne PEREIRA