

## C.R.A. Programme de la saison 2025-2026 (mise à jour le 02/09/25)

Activités	Lieu (salle ou départ)	Date début	Horaires	Responsables d'activités	Coordinateurs
Randonnées courtes du lundi et du jeudi	Parking Hall Comminges	Toute l'année	Du 01/10 au 30/05 : .13h30	Animateurs	Serge NINARD
			Du 01/06 au 01/10 : 8h30 sauf juillet et août : 8h00	Animateurs	
Randonnées longues du vendredi	Parking Hall Comminges	05-sept	Voir Infos-CRA et site internet	Animateurs	Jean FILHOL
Rando Moyenne	Parking Hall Comminges	05-sept	Vendredi de 8h30 à 14h	Animateurs	Serge NINARD
Rando Cool	Hall Comminges ou parking LIDL Léguevin	05-sept	Vendredi de 8h30 à 14h	Animateurs	Marie-Françoise DE LIMA
Marche Nordique	Parking du cimetière du BASSAC	08-sept	Lundi à 13h30	Animateurs	Joël VIGNAU
Marche d'orientation	Poney Club		A définir		Philippe CHAUVET
Gym posturale	Maison des Associations 1, Rue Abel Boyer	16-sept	Mardi à .9h00	Melody GARRIGUE	Chantal SOULIE André SIRET
			Mardi à 10h00	Melody GARRIGUE	
Gym tonique	Espace L. Macabiau	15-sept	Lundi à 9h30	Ambre MOUNYA	
		18-sept	Jeudi à 9h00	Delphine DEDIEU	
Gym PILATES	Espace L. Macabiau	15-sept	Lundi à 10h30	Ambre MOUNYA	
		16-sept	Mardi à 9h15	Delphine DEDIEU	
			Mardi à 10h15	Delphine DEDIEU	
	18-sept	Jeudi à 10h00	Delphine DEDIEU		
	Maison des Associations	18-sept	Jeudi à 10h00	Christine CAETANO	
Gym Stretch Seniors	Maison des Associations 1, Rue Abel Boyer	16-sept	Mardi à 11h00	Melody GARRIGUE	
	Espace L. Macabiau	18-sept	Jeudi à 11h00	Delphine DEDIEU	
	Salle Satgé	19-sept	Vendredi à 10h30	Delphine DEDIEU	
Renforcement musculaire	Espace L. Macabiau	17-sept	Mercredi à 9h30	Ghislaine PIERGIOVANI	
Gym Duo			Mercredi à 10h30	Ghislaine PIERGIOVANI	
			Mercredi à 11h30	Ghislaine PIERGIOVANI	
Gym sur chaise		18-sept	Jeudi 14h	Melody GARRIGUE	
Gym stretch sur chaise			Jeudi 15h	Melody GARRIGUE	
Gym Remise en forme	Salle Satgé	19-sept	Vendredi à 09h30	Delphine DEDIEU	
Qi Gong	Espace L. Macabiau	16-sept	Mardi 11h15 à 12h45	Valérie BEAUMONT	Andrée GIACOMEL
Cyclotourisme	Parking du vieux cimetière	11-sept	Mardi et Jeudi 13h30	Animateurs	Joël BALAYE
Tennis	USC Tennis Cabiroul	Toute l'année	Mardi de 9h à 11h		Josette CHERBONNEL Viviane SALANIE
			Jeudi de 9h à 11h		
Tennis de table	Gymnase Jean Jaurès	11-sept	Vendredi de 17h30 à 19h		Bruno TOMASI Robert LACROIX Andrée GIACOMEL
Pétanque	Boulodrome Parc Duroch	Toute l'année	Mercredi de 13h45 à 18h		Bruno TOMASI Serge LAINE
Tir à l'Arc	Poney-Club Chemin Saint Jean	08-sept	Anciens:Tous les jours et mardi et jeudi à 14h. Nouveaux : lundi 14 h.	Animateurs	Jacques DUPE
Danse Country	Espace L. Macabiau	23-sept	Mardi de 14h à 17h		Claudie ROMEO Annie LOZANO
Ski de fond Raquettes avec NCC	Stations Pyrénéennes	-	Samedi ou Dimanche en alternance	Nordic Club de Colomiers	Claudie AUDARD
Raquettes et randonnées hivernales avec le CRA	Stations Pyrénéennes	-	En fonction de la météo		Gérald TAILLEFER
Aquarelle	Espace L. Macabiau	16-sept	Mardi de 13h30 à 16h	Jacques CARBES	Serge PETIT
Scrabble duplicate	Salle annexe CLLL Val d'Aran	04-sept	Jeudi de 14h à 16h		Nicole LADONNE
Ateliers remue méninges	Salle annexe CLLL Val d'Aran	A définir	Mardi 14h	Animatrice spécialisée	Maïté MONTEILLET
Saveurs et découvertes	Selon le thème abordé	A définir	Vers 19h		Gilles MERIC
Sorties Culturelles	Selon le thème abordé	A définir	Dans la journée		Sylvie RODTS
Jeux de cartes	Terminus des Prétentieux	10-sept	Mercredi 16 à 18h		Chantal SOULIE Jacques ISSON