



Foyer Rural

A vos agendas :

Tout au long de l'année des randonnées vous sont proposées. Le départ a lieu sur le parking de la Mairie.



Rando Estancarbonnaise

Programme du 07/04 au 07/07/24

07/04	«Bois de Ruere par le col de Galin» Den:286m Long:7,5km Départ: 13h00	St Bertrand 31 de Comminges
14/04	«La chapelle des Sputs» Den:316m Long:5,5km Départ: 13h00	Chaum 31
05/05	«Les Bois de Marsoulies» Den:169m Long:11,8km Départ:13h00	Campagne/Arize 09
12/05	«Balade au coeur des Baronnie» Den:225m Long:12km Départ:13h00	Avezac 65
16/06	«La Boucle d'Ayens» Den:248m Long:10km Départ:09h00	Soulan 09
30/06	«Le Pic de Cau» Den:562m Long:10,6km Départ:09h00	Créchets 65
07/07	«Rando Surprise»	

Les randonnées peuvent changer de destination, voire être reportées, en fonction des aléas climatiques. Vous êtes avertis la veille par sms.



Le Foyer rural vous propose plusieurs activités sportives tout au long de l'année, alors à vos baskets..

le lundi de 18h30 à 19h30 : Gym-Pilates avec Pierre SANSSÉNÉ

le mardi de 18h à 19h : Yoga avec Manu FONTICH

le mardi de 19h30 à 20h30 : Hiit – Circuit training – Renfo musculaire avec Karine SENAC

le jeudi de 17h30 à 19 h : Qi Gong avec Liliane KUHN

le vendredi de 10h30 à 11h30 : Gym douce avec Karine SENAC

le vendredi à partir de 21 h : Belote avec Jean SOUBIRAN (Maison des Associations)

le dimanche : Randonnée avec Denis ZINGARETTI

Des manifestations repas sont régulièrement proposées, vide grenier, thé dansant, concert, théâtre, ...

Présidente : Madame Patricia SENTENAC : foyerrural.estancarbon@gmail.com