

Gazette du mois

MAI 2026



- **ABSENCES :**

Justine le 19,20 et 28 mai

Vincent le 19,20 et 21 mai

- **Sortie Vélo avec Vincent le jeudi 07.05.26**
- **Séjour rando de la Pentecote**
- **Stephanie 2x par semaine Lundi/Vendredi et 1er samedi de chaque mois**
- **Atelier danse avec Elodie le samedi 6 juin de 10h à 11h30 GRATUIT**
- **Yoga doux vendredi 22.05 et 29.05 avec Céline inscription doodle**

Séjour rando Pentecote C'est pour bientôt...



ENTRE LOT ET AUBRAC
Week-end Rando Pentecote
23 mai - 25 Mai

3 JOURS

178€ / personne

TOUT COMPRIS

- 3 jours de marche
- Covoiturage (+ frais de 10€)
- Hébergement en mobil home au camping de la grange de Monteillac
- Restauration (pt déjeuners, pique-niques, dîners du samedi soir au lundi midi)

infos et réservations :
Céline Giraud
06.74.11.14.76 - cg.hygienavie@gmail.com
www.hygienavie.fr

Les Détails de votre circuit

JOUR 1 :
Départ : 9h Hygiénavie covoiturage
Boucle départ St Saturnin de Lenne
Distance : +/- 13km Dénivelé : +/- 393m

JOUR 2 :
Départ 9h
Option 1
Départ St Geniez d'Olt vers la chapelle d'Aurelle
Distance : +/- 20km Dénivelé : +/- 875m
Option 2
Départ St Geniez d'Olt vers Verlaguet
Distance : +/- 15km Dénivelé : +/- 650m

JOUR 3 :
Option 1 : Départ 9h
Départ Pomayrols vers la croix del Pal
Distance +/- 18km Dénivelé +/- 672m
Option 2 : Départ 9h
Départ Pomayrols vers La Fage haute
Distance : +/- 15km Dénivelé : +/- 500m

Inscription avant le 31 JANVIER 2026
Acompte de 50€ à l'inscription
Adhésion à Hygiénavie obligatoire 20€
Places limitées à 10 personnes
Hébergement et restauration au camping "La grange de Monteillac"
camping 4 étoiles avec piscine

Sortie Vélo avec Vincent

RANDO VÉLO

Jeuudi 07 mai 2026
Sortie de 14h à 16h

Circuit environ 25km
Départ Hygiénavie

- 5€ Adultes adhérents / 20€ Non adhérents et activité offerte
- 5€ Enfant (+ accompagnateur)
- Vélo musculaire ou VAE

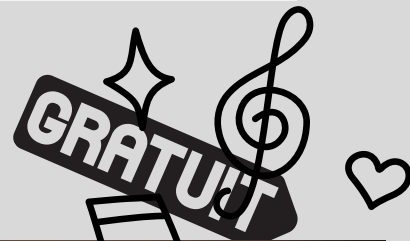
Intervenant : Vincent Vigouroux
Contact : 05.65.60.71.34 - contact.hygienavie@gmail.com

Retrouvez Stéphanie deux fois par semaine,
les lundis et vendredis ainsi que les
premiers samedis de chaque mois

Réservation sur **PLANITY Hygiénavie**



Yoga doux avec Céline inscription doodle



ATELIER DANSE

ATELIER DÉCOUVERTE
DANSE MODERNE
HYGIENAVIE
DE 10H A 11H30

SAMEDI 6 JUIN

UNE AUTRE FAÇON DE BOUGER !
Animé par Elodie PEREZ

Pour toutes ces activités inscriptions par téléphone, mail ou venez directement nous rencontrer...

Hygiénavie Sport Santé Bien-être
12330 NAUVIALE 05.65.60.71.34
contact.hygienavie@gmail.com
www.hygienavie.fr

L'équipe de Hygiénavie

