



Découverte du patrimoine



Activité physique!

Seniors 55 ans et +

Marche nordique - Vélo - Ballade



Gratuit



5 rencontres d'avril à juillet Carcassonne

Info : 04 68 71 32 65



Découverte du patrimoine

&
Activité physique

Pratiquer une activité physique afin de préserver votre santé, vivre mieux et plus longtemps : oui ! mais tout en développant le vivre « ensemble », dans notre environnement sur notre territoire dont le patrimoine est si riche.

Programme des 5 rencontres



Jeudi 7 mai : « Cité et plaine de l'Aude vues de dessus »

1  **Cité Pech Mary**  **Marche active**

Vendredi 22 mai : « Sur les bords du Canal du Midi »

L'histoire du canal et de quelques uns de ses ouvrages d'art dans sa traversée de Carcassonne

2  **Canal du Midi**  **Marche nordique**

Vendredi 5 juin : « De la Piboulette au Paycherou »

Sur les berges du fleuve Aude, petites histoires au long cours

3  **Paicherou - Mairevielle**  **Marche nordique**

Vendredi 19 juin : « A la découverte de Carcassonne »

alade à vélo en duo et commentée

4  **Boucle Carcassonne**  **VTT**

Jeudi 2 juillet : « Ballade sportive et culturelle en ville »

4  **Jacobin - Ile de la Cité**  **Marche active**

Découvrez ou redécouvrez les sites et activités de notre patrimoine local : la cité, le canal du midi, tout en pratiquant une activité physique !



Contact :
Sophie Conéjéro, Chargée de projets
Conejero.codes11@orange.fr