



Adresse postale : Extra Muros
3, rue de Briançon
31500 TOULOUSE

E-mail : contact@extra-muros-toulouse.com
Site : <http://www.extra-muros-toulouse.com>
Tél : 06 44 24 88 16 (en soirée)

Programme d'activités de l'association

Janvier, février, mars et avril 2022

RAPPELS pour le bon fonctionnement des activités :



Pour les randonnées ou les sorties, **appeler la veille** (en soirée) afin de prévenir les organisateurs de votre venue

Merci d'arriver au RdV 10 mn avant l'heure de départ annoncée

IMPORTANT : Toutes les activités dépendent de la situation sanitaire du moment et peuvent être annulées sans préavis

RAPPEL DES REGLES POUR TOUTES LES SORTIES : MASQUE RECOMMANDE ET NETTOYAGE DES MAINS AU GEL HYDROALCOOLIQUE DANS LES VOITURES, DISTANCIATION A RESPECTER LORS DES RANDONNEES et DES PIQUE-NIQUES.

Janvier

Dimanche 9 janvier	GALETTE DES REINES ET DES ROIS
Pour fêter l'Epiphanie et partager les galettes que chacun apportera, le Bear's nous ouvre ses portes. Pour éviter le gaspillage et/ou l'indigestion, groupez-vous à 2 ou 3 par galette.	RdV : 19h00

Dimanche 16 janvier	Sortie SKI
C'est l'hiver, on en profite : destination choisie en fonction de l'enneigement. Prévoir le pique-nique et les équipements neige pour les voitures. Merci de prévenir Extra-Muros de votre présence avant le samedi 15 janvier à midi afin d'organiser au mieux la sortie (destination, véhicules...)	Départ ski: 7h30

Dimanche 23 janvier	Randonnée à LESPUGUE (31)
☒ : 12 km (4h) ⌚ ⌚	Υ : 250 m 🥾 🥾
A la découverte de lieux historiques célèbres sur les traces des gallo-romains. C'est un parcours vallonné, agrémenté de beaux panoramas.	
	Départ : 9h00

Légende Randonnées :

☺ : Organisateur

☒ : Distance et/ou durée de marche

Υ : Difficulté

🥾 : Facile – dénivelé jusqu'à 200 m

🥾🥾 : Moyenne – dénivelé jusqu'à 500 m

🥾🥾🥾 : Difficile – dénivelé au-delà de 500 m

⌚ : Durée : maximum 3h

⌚⌚ : Durée : entre 3h et 5 h

⌚⌚⌚ : Durée : plus de 5h

Pour l'équipement, se référer au règlement de l'association : "Extra-Muros comment ça marche !! "

15^E FESTIVAL DE FILMS LGBTQI+

28 JANVIER AU 6 FÉVRIER A TOULOUSE
7 AU 28 FÉVRIER EN REGION OCCITANIE

2022

Remise des prix le dimanche 6 février au Kalinka.
Programme complet sur <http://www.des-images-aux-mots.fr>

Février

Dimanche 13 février	Randonnée en LOMAGNE (32)	
☒ : 8,1 km (2h30) ⌚	Υ : 70 m 🥾	Départ : 9h30
Au départ de Sarrant, un des plus beaux villages de France, nous suivrons le sentier des pigeonniers avant de visiter le village médiéval, son église, ses maisons à colombages etc...		

Dimanche 20 février	Randonnée à SAINT GREGOIRE (81)	
☒ : 11,25 km (3h50) ⌚⌚	Υ : 220 m 🥾	Départ : 9h00
Magnifique circuit en petites montagnes russes qui vous fera descendre vers le Lézert en passant par Puech Miral et Puech Mège pour découvrir les ruines du château de Labastide - Vassals		

Dimanche 27 février	Randonnée à MONTASTRUC (82)	
☒ : 9 km (3h00) ⌚	Υ : 103 m 🥾	Départ : 9h30
A quelques kms au nord de Montauban, ce circuit des côteaux de St Pierre nous amènera des berges de l'Aveyron aux premières collines du pays de Serres. Nous traverserons champs et vergers pour rejoindre de beaux points de vue sur la plaine montalbanaise.		

Mars



SNOW GAY à AX-LES-THERMES (09)
Information : 10eme édition de la Snow Gay, programmation complète et renseignements https://snow-gay.com

Légende Randonnées :

- ☺ : Organisateur
- ☒ : Distance et/ou durée de marche
- Υ : Difficulté
- 🥾 : Facile – dénivelé jusqu'à 200 m
- 🥾🥾 : Moyenne – dénivelé jusqu'à 500 m
- 🥾🥾🥾 : Difficile – dénivelé au-delà de 500 m
- ⌚ : Durée : maximum 3h
- ⌚⌚ : Durée : entre 3h et 5 h
- ⌚⌚⌚ : Durée : plus de 5h

Pour l'équipement, se référer au règlement de l'association : "Extra-Muros comment ça marche !!"

Dimanche 13 mars	Randonnée à AURENQUE (32)	
☒ : 14 km (4h15) ⌚ ⌚	Υ : 200 m 🥾	Départ : 8h30
Deux boucles le long du Gers dans la jolie vallée du Petit puis sur les crêtes dominant Castenau d'Arbieu qui offrent un superbe point de vue sur Fleurance et la chaîne des Pyrénées.		

Dimanche 20 mars	Randonnée à RAMONVILLE et Apéro BEAR'S à TOULOUSE (31)	
☒ : 6 km (2h) ⌚	Υ : 100 m 🥾	Départ : 10h30
La Boucle de la Comtesse, cette courte balade aux portes de Toulouse permet la découverte d'éléments patrimoniaux de Ramonville et d'Auzeville et du sentier botanique. A 19h retrouvons nous autour d'un verre au Bear's , 44 bld de la Gare.		

Avril

Dimanche 3 avril	Randonnée LARAMIERE (46)	
☒ : 12,5km (3h40) ⌚⌚	Υ : 100 m 🥾	Départ : 9h00
Dans le parc des causses du Quercy, beauté sauvage de la nature, paysage magnifique, village typique, prieuré du 13e, dolmens et caselles appelée aussi gariottes dans le Lot.		

Dimanche 10 avril	Randonnée autour des lacs de FROUZINS et de ROQUES (31)	
☒ : 13km (3h) ⌚	Υ : 100 m 🥾	Départ : 9h30
2 balades autour des lacs, une le matin 8km, l'autre l'après-midi 5km. Entre les deux, Jeff et Michel nous accueillent chez eux pour le pique-nique et nous offrent café et dessert.		

Dimanche 24 avril	Virée à VELO autour de TOULOUSE (31)	
☒ : environ 40km (4h) ⌚ ⌚		Départ : 10h00
Reprenons nos balades en vélo à la découverte, si possible, de nouveaux itinéraires.		

Légende Randonnées :

☺ : Organisateur

☒ : Distance et/ou durée de marche

Υ : Difficulté

🥾 : Facile – dénivelé jusqu'à 200 m

🥾🥾 : Moyenne – dénivelé jusqu'à 500 m

🥾🥾🥾 : Difficile – dénivelé au-delà de 500 m

⌚ : Durée : maximum 3h

⌚⌚ : Durée : entre 3h et 5 h

⌚⌚⌚ : Durée : plus de 5h

Pour l'équipement, se référer au règlement de l'association : "Extra-Muros comment ça marche !!"