

3ème MI-TEMPS SALONAISE 4ème trimestre 2018		
Thérèse : 06 72 85 48 27 Rando/MAC	Danielle Bernard : 06 74 32 94 36 Rando / MN. Chantal M. : 06 35 78 89 62 Theatre / Gym Irène : 06 68 30 71 54 Aquagym/ MAC Raphaël : 06 22 74 14 20 Tir à l'Arc / Rando Danièle Reiser : 06 87 94 18 98 Aquagym / MAC Geneviève : 06 87 42 94 44 Peinture sur porcelaine	Dominique : 06 03 07 99 99 Gym/Couture Nicole : 06 48 14 34 38 Marche Prox/MN Tonio : 06 63 67 24 92 Aquagym /MAC Laurence : 06 62 66 43 45 Tir à l'Arc Bernadette : 06 81 35 14 17 Rando Patrick : 06 13 10 59 49 Tir à l'arc



MARCHE NORDIQUE		
DATES	LIEUX FORET DE GRANS	INDICATIONS APPROXIMATIVES
25-sept	Marche Nordique Rendez vous parking des Pompiers - Départ 13h30	toujours des marches faciles
2-9-16 oct	Marche Nordique Rendez vous parking des Pompiers - Départ 13h30	toujours des marches faciles
6-13-20-27 nov	Marche Nordique Rendez vous parking des chasseurs n°6 - Départ 13h30	toujours des marches faciles
04-11-18 déc	Marche Nordique Rendez vous Parking du Légionnaire - Départ 13h30	toujours des marches faciles

BALADES - MARCHES			
DATES		LIEUX	INDICATIONS APPROXIMATIVES
Lundi 24-sept	marche départ	Pont de Rhau Massif de Lunard 13h30 Parking Géant Casino	Durée : 2h30 Distance : 8km Niveau : * Dénivelé: 20m
Lundi 1er-oct	marche départ	Miramas Mas de Guerin et le Collet de la Garde 13h30 Parking Géant Casino	Durée : 3h Distance : 11km Niveau : * Dénivelé: 50m
Lundi 08-oct	marche départ	Berre l'Etang La Petite Camargue 13h30 Parking Géant Casino	Durée : 3h Distance : :10,360 km Niveau : * Dénivelé :20 m
Lundi 15-oct	marche départ	Aureille le Vallon des Clapes 13h30 Parking Géant Casino	Durée : 2h30 Distance : 8,50km Niveau : ** Dénivelé :200m
Vendredi 19-oct	marche à la journée départ	Lamanon Le Défends d'Eyguières 9h00 Parking Géant Casino	Durée : 5h Distance : : 16 km Niveau : ** Dénivelé :570m

Vacances Scolaires de Noël
du 22 Décembre 2018 au matin au 06 Janvier 2019 inclus

MARCHE DE PROXIMITE dans la FORET DE GRANS	
28-sept	Rendez vous parking des Pompiers - Départ 9 h
5-12 oct	Rendez vous parking des Pompiers - Départ 9 h
9-23-30 nov	Rendez vous parking des Chasseurs - Départ 9 h
7-21 déc	Rendez vous parking du Légionnaire - Départ 9 h

Vacances scolaires de la Toussaint du 20 octobre au matin au 04 novembre inclus

Lundi 05-nov	marche départ	Charleval Les collines par Cuou de Peyrou 13h30 Parking Géant Casino	Durée : 3h Distance : :8,5km Niveau : ** Dénivelé : 350m
Lundi 12-nov.	marche départ	Eygalières La Chapelle St Sixte 13h30 Parking Géant Casino	Durée : 2h30 Distance : :10km Niveau : ** Dénivelé :100m
Vendredi 16-nov	marche à la journée départ	Ste Baume Le Mont Pilon 9h00 Parking Géant Casino	Durée : 5h30 Distance : :15km Niveau : *** Dénivelé :500m
Lundi 19-nov	marche départ	La Barben Sufferchoix 13h30 Parking Géant Casino	Durée : 2h45 Distance : :11 km Niveau : * Dénivelé :100m
Lundi 26-nov	marche départ	Mérindol le vieux Village 13h30 Parking Géant Casino	Durée : 2h40 Distance : :8km Niveau : * Dénivelé :150m
Lundi 03-déc	marche départ	Auron le Petit Bosquet La Raynaude 13h30 Parking Géant Casino	Durée : 2h30 Distance : :8km Niveau : * Dénivelé :74m
Lundi 10-déc	marche départ	Aureille par les Oliveraies 13h30 Parking Géant Casino	Durée : 2h30 Distance : : 9,100km Niveau : * Dénivelé :80
Vendredi 14-déc	marche à la journée départ	Simiane la Rotonde Le Pilon du Roi 9h00 Parking Géant Casino	Durée : 4h Distance : : 8km Niveau : *** Dénivelé :563m
Lundi 10-déc	marche départ	Tour du Tallagard 13h30 Parking Géant Casino	Durée : 2h30 Distance : :10km Niveau : * Dénivelé :50m

Durée et distance approximatives / Différents horaires pour les marches

Consignes : Chaussures de marche obligatoires + gourde + casquette ou chapeau
Votre licence et votre fiche de renseignements. Les marches et les balades peuvent être annulées ou modifiées suivant la météo ou en cas d'indisponibilité des animateurs sans préavis selon la météo ou en cas d'absence des animateurs.

Les rendez-vous sont précisés à chaque sortie soyez à l'heure.

Lundi	TIR A L'ARC 9h30 / 11h30
Lundi	RANDONNEE PEDESTRE 13h30 / 17h00
Mardi	GYM 9h15 / 10h15 ----10h30 / 11h30
Mardi	MARCHE NORDIQUE 13h30 / 15h30
Mardi	ATELIER COUTURE 14h / 17h00
Mercredi	PISCINE Les Canourgues 7h30 / 8h30
Jeudi	GYM 9h15 / 10h15 ----10h30 / 11h30
Jeudi	PEINTURE SUR PORCELAINE 14h / 16h30
Vendredi	PISCINE Les Canourgues 7h15 / 8h00
Vendredi	MARCHE DE PROXIMITE 9h / 10h30
Vendredi	ATELIER THEATRE 15H / 18h -- TIR A L'ARC 14h / 17h
Vendredi	Rando à la journée une fois par mois (voir tableau ci contre)

1* correspond à facile
2** correspond à moyen
3*** correspond à difficile



