

**Rappel** : Aucune inscription n'est prise par téléphone ou par e.mail. Toute inscription (pour soi ou pour un autre adhérent) doit s'accompagner du paiement de l'intégralité de la manifestation (si tarif inférieur à 100€) ou du versement d'arrhes (30%).

**GO SPORT** **Partenariat GO SPORT Colombiers**

- 15% de remise sur l'ensemble des rayons randonnée, ski et fitness
- 15% de remise sur accessoires et textiles du rayon vélo

*(hors promotions en cours, soldes et coin des affaires, et hors achat de cartes cadeaux GO SPORT et Kadéos)*

**Sur présentation de la carte d'adhésion et d'une pièce d'identité**

  
**Carrefour**  
**Sérignan**  
 Route de Valras  
 Tél. 04.67.32.61.20

**ATOL** **VOTRE AVANTAGE**  
 Gardez l'œil sur vos privilèges

**10€\*** **PAR TRANCHE DE 100€ D'ACHAT**

**ATOL les OPTICIENS**  
 Centre Cial **CARREFOUR SERIGNAN**

Nous vous accueillons tous les jours de 9h00 à 19h30  
 Tél. : 04.67.114.114

\*Pour tout achat d'un équipement complet à la même date (1 monture + 2 verres correcteurs, à partir de 200 €) avec des verres antireflet ou 480 € avec des verres progressifs, bénéficiez d'une réduction de 10 € par tranche de 100 € d'achats. Dispositifs médicaux marqués CE. La réduction est effective en caisse. Offre non cumulable et uniquement chez votre opticien Atol participant à l'opération identifiée sur ce document et sur remise de ce document original à la caisse en une seule fois et ne peut être utilisé comme acompte. Le montant de l'offre ne pourra être échangé contre une autre promotion ou contre le versement de la somme correspondante en numéraire ou par chèque. Visuels non contractuels.

**INTERSPORT®**  
 LE SPORT COMMENCE ICI

**Partenariat Intersport Béziers**

- 10% de remise sur l'univers rando (hors marque Petzl) et marche aquatique
- 10% remise sur vêtements de ski

*(hors promo et soldes)*  
**Sur présentation de la carte d'adhésion**

**Votre McDonald's de Sérignan vous propose:**  
**Sa gamme de petits déjeuners tous les jours de 9h à 11h**



**Nos nouvelles formules**  
 Menu brunch 6,00€  
 Duo salé 3,50€  
 Duo sucré 3,00€

En vertu de l'article 27 de la loi du 6 janvier 1978, les adhérents sont avisés que les informations les concernant sont enregistrées sur support numérique. Un droit d'accès et de rectification s'exerce auprès du Siège de l'Association

Trirage limité aux non possesseurs d'internet

Réalisation : Jean-Pierre Alagon



**Mensuel n°29 décembre 2019**

**Calendrier Animations de Sérignan Loisirs**

  
**13 décembre 2019**  
**Sortie restaurant à Marseillan**

**JOYEUX NOËL ET BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE**

**8 janvier 2020**  
**Assemblée générale et galette des Rois**

**11 au 18 janvier 2020**  
**Séjour skis Valmeinier**

**01 au 07 février 2020**  
**Séjour raquettes à Méandre**

**07 au 14 mars 2020**  
**Séjour à Montlouis**

**25 juin au 01 juillet 2020**  
**Séjour rando en Andorre**

**Notre ambition... vous satisfaire**  
**Faites nous part de vos attentes**

**Sérignan Loisirs**  
 Château Vargoz, rue du Pont  
 34410 Sérignan  
 tél : 04 67 39 79 87

E.mail: serignan.loisirs34@orange.fr  
 Site : serignan-loisirs.fr

**Renseignements et Inscriptions :**  
**Secrétariat ouvert**  
 vendredi de 10h00 à 12h00  
 de novembre à juin

**En cas d'urgence médicale, pour les activités rando, vélo et marche aquatique, un certain nombre de renseignements sont nécessaires pour les premiers secours.**

**Ayez toujours avec vous une fiche de renseignements dûment complétée.**

**Fiche à demander au secrétariat ou à télécharger sur le site**

**IMPORTANT**

**Sérignan Loisirs décline toute responsabilité en cas d'annulation d'activités sportives programmées (rando, vélo, marche aquatique) par manque d'animateur, de guide, d'encadrant ou en cas de conditions météo défavorables**

**SONDAGE**

Etes vous intéressés par un déjeuner et après-midi dansante avec DJ pour un dimanche de printemps (tarif env. 30/35€)? Avant réservation salle, traiteur et DJ, nous souhaitons avoir votre avis.  
**Merci de votre réponse**

**Carte d'Adhésion :**  
**22€ par an pour 1 personne,**  
**33€ pour 1 couple**

**Certificat de non contre-indication recommandé pour les activités physiques (rando, marche aquatique, vélo, ski, raquettes, yoga)**

## Randonnées pédestres pour tous

### Mardi toute la journée

Départ **9h00** parking stade Aïta

#### Michel Journiac :

**3 décembre** : LES AIRES Saint Michel de Mourcaïrol + Pic de la Coquillade - 12km - 717m dénivelé (**DIFFICILE**)

#### Michel Marsol :

**10 décembre** : NARBONNE La Combe d'Enfer - 15km - 404m dénivelé (**DIFFICILE**)

**17 décembre** : CABRIERES Les Crozes - 15km - 400m dénivelé (**DIFFICILE**)



### Samedi toute la journée

Départ **8h30** parking stade Aïta

#### Gérard Mestejanot :

**7 décembre** : PLAISANCE et SAINT GENIES de VARENSOL Le Marcou - 14km - 901m dénivelé (**DIFFICILE**)

#### Michel Marsol et Gérard Mestejanot :

**21 décembre** : LE BOUSQUET D'ORB Le Megliou - 15km - 600m dénivelé (**DIFFICILE**)



**REPRISE LE MARDI 7 JANVIER 2020**

#### Accompagnateurs :

Michel Journiac : 06 08 86 62 09  
Michel Marsol : 06 63 74 90 21  
Gérard Mestéjanot : 06 18 04 63 04  
Christian Pernet : 06 63 78 20 92  
Robert Salamero : 06 16 22 01 89  
J.-M. Toulouse : 06 99 01 04 24

### Mardi toute la journée

#### Rando « loisirs »

Départ **9h00** parking stade Aïta

#### Christian Pernet :

**3 décembre** : MONTBAZIN Les Collines de la Moure - 12km - 295m dénivelé (**MOYEN**)

#### Michel Journiac :

**10 décembre** : BEDARIEUX Les Balcons de l'Orb - 13,5km - 270m dénivelé (**MOYEN**)

#### Christian Pernet :

**17 décembre** : ROQUESSELS Le Castrum, les Serres longues - 12km - 270m dénivelé (**MOYEN**)



### Vendredi après-midi

Départ **13h30** parking stade Aïta

#### Christian Pernet :

**6 décembre** : SERIGNAN TELETHON Pas-sajade del Crès - 9km et 14,5km - 40m dénivelé (**FACILE**)

**13 décembre** : PORTIRAGNES Les Prés salés - 7km - 20m dénivelé (**FACILE**)

#### Jean-Marie Toulouse :

**20 décembre** : PINET Via Domitia - 8km - 60m dénivelé (**FACILE**)

*Suivant la météo les randonnées sont susceptibles d'être modifiées ou annulées si vigilance orange ou rouge sur le département*  
Covoiturage 6€  
Randonnée annulée si moins de 6 personnes présentes

## Sortie Restaurant

**Vendredi 13 décembre 2019**  
à Marseillan

Restaurant « La Tablee »  
de « La Ferme Marine »



Apéritif - buffet fruits de mer à volonté - plancha de poisson - dessert - vin et café

**Tarif : 39,90 euros/ personne**

**Réservé aux adhérent(e)s et conjoint(e)s**

**Inscriptions closes le 6 décembre**

## Séjour raquettes

**Du 01 au 07 février 2020**  
Méaudre (Vercors)



**7 jours / 6 nuits en Pension complète (vin et café non compris)**

**340 euros/personne + covoiturage (310 euros pour les ressortissants)**

*(documentation secrétariat ou site)*  
**Date limite paiement : 20 décembre 2019**

## Séjour

**Du 07 au 14 mars 2020**  
Montlouis (Pyrénées-Orientales)



**8 jours / 7 nuits en Pension complète**

**Tarif : 300 euros /personne**  
**Suppl. ch. Individ. 57 euros**  
**+ co-voiturage**

*(documentation secrétariat ou sur le site)*  
**Date limite paiement : 24 janvier 2020**

## AG et Galette des Rois

**Mercredi 8 janvier 2020 17h30**  
Forum Marius Castagné



Convocation AG envoyée par e.mail ou par courrier (aux non-possesseurs d'internet)  
Galette offerte aux adhérents et conjoints

*Inscriptions obligatoires pour la galette jusqu'au 20 décembre*

## Séjour skis

**Du 11 au 18 janvier 2020**  
Valmeinier (Savoie)



**8 jours / 7 nuits en Pension complète**

**Tarif : 420 euros /personne**  
**Suppl. ch. Individ. + co-voiturage + forfait remontées mécaniques**

*(documentation secrétariat ou site)*  
**Date limite paiement : 6 décembre 2019**

## Séjour rando 2020

**Du 25 juin au 1er juillet 2020**



**Andorre en rando avec Sud Evasion**  
**7 jours/6 nuits**  
**Pension complète,**

*Renseignements secrétariat et sur le site*

**N'oubliez pas de fournir un certificat médical et de vérifier la validité de votre CNI**

**Il reste encore des places...**

**Information importante :**  
**Le séjour en Andorre est le seul séjour rando qui est proposé pour la fin juin**

**Marche aquatique** Tous les jeudis de 10h à 11h (Sérignan-Plage)  
*Pour les amateurs, le groupe de Sauvian vous accueille le dimanche matin (même lieu, même heure)*

Pour les adhérents de la Marche aquatique et leurs conjoint(e)s, un dîner (buffet traiteur) est prévu au Forum Marius Castagné le **vendredi 24 janvier 2020 à partir de 19h00.**  
*Renseignez-vous et inscrivez-vous auprès des animateurs de l'activité*