

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 valider 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.


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



M

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

Tirage limité aux non possesseurs d'internet

Réalisation : Jean-Pierre Alagon



Mensuel n°32 - mars 2020

Calendrier Animations de Sérignan Loisirs



07 au 14 mars 2020
Séjour à Montlouis

28 avril 2020
Rando-Restaurant au Cabarétou

12 mai 2020
Rando-Grillade à Cessenon

13 juin 2020
Paella au Château Vargoz

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 dansant avec DJ.
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

Le kilométrage et le dénivelé sont donnés à titre indicatif

Mardi toute la journée

Départ 9h00 parking stade Aïta

Jean-Marie Toulouse :

3 mars : LA FONT DE GRIFFE Le Mont Saint Baudille - 11km - 545m dénivelé **(DIFFICILE)**

Michel Marsol :

10 mars : CAMPLONG Le Roc des CLARES - 15km - 450m dénivelé **(DIFFICILE)**

Michel Journiac :

17 mars : RIOLS Notre Dame de TREDOS - 13km - 496m dénivelé **(DIFFICILE)**

Robert Salamero :

24 mars : JONCELS Circuit Archéologique - 15km - 460m dénivelé **(DIFFICILE)**

31 mars : LUNAS Les Bruyères - 14km - 480m dénivelé **(DIFFICILE)**

Vendredi après-midi

Départ 13h30 parking stade Aïta

Jean-Marie Toulouse :

6 mars : COLOMBIERS Oppidum, canal, Tunnels et vignes autour d'ENSERUNE - 8,7km - 140m dénivelé **(FACILE)**

13 mars : AGDE Cap d'AGDE, sémaphore et Mont Saint Loup - 8km - 80m dénivelé **(FACILE)**

Christian Pernet :

20 mars : MONTADY Chapelle Notre Dame du Bonsecours - 9km - 172m dénivelé **(MOYEN)**

27 mars : ALIGNAN DU VENT La Croix du Roi - 8km - 80m dénivelé **(FACILE)**

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 mars : De BIZE-MINERVOIS vers MONTOLIERS - 13,7km - 300m dénivelé **(MOYEN)**

Michel Journiac :

10 mars : OCTON Notre-Dame de ROUBIGNAC par les DOLMENS - 12km - 270m dénivelé **(MOYEN)**

Jean-Marie Toulouse :

17 mars : SOUMONT Prieur Saint Michel de GRANDMONT - 12km - 420m dénivelé **(MOYEN)**

Christian Pernet :

24 mars : SAINT-CHINIAN Notre Dame de Nazareth par les Moulins et Capitelles - 11,5km - 350m dénivelé **(MOYEN)**

31 mars : BERLOU Le Tour de Calisso - 12,7km - 370m dénivelé **(MOYEN)**



Samedi toute la journée

Départ 8h30 parking stade Aïta

Gérard Mestéjanot :

7 mars : LAUROUX Les Corniches de Lauroux - 15,5km - 859m dénivelé **(DIFFICILE)**

21 mars : SAINT GERVAIS S/MARE La Haute Vallée de la Mare - 17km - 917m dénivelé **(DIFFICILE)**

Suivant la météo les randonnées sont susceptibles d'être modifiées ou annulées si vigilance orange ou rouge sur le département

Covoiturage 6€ (mardi) - 5€ (vendredi)
Randonnée annulée si moins de 6 personnes présentes

A la suite du vote du conseil d'administration du 31 janvier 2020, élection du Bureau de Sérignan Loisirs qui est reconduit à l'identique pour la saison 2019-2020 :

Président : Roger Lafon
Vice-Président : Michel Journiac
Secrétaire général : Jean-Pierre Alagon
Secrétaire adjoint : Jean-Marie Toulouse
Trésorière : Marie-Jeanne Ledoux
Trésorier adjoint : Yvan Sahuc

Séjour Loisirs

Du 07 au 14 mars 2020

Montlouis (Pyrénées-Orientales)



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

COMPLET

Pensez à payer le solde

Rando-Grillade

Mardi 12 mai 2020

À Cessenon s/Orb



Participation : 6€ /personne

Inscriptions ouvertes jusqu'au vendredi 24 avril 2020

Séjour rando

Du 25 juin au 1er juillet 2020



Andorre en rando avec Sud Evasion 7 jours/6 nuits (Pension complète)

N'oubliez pas de fournir un certificat médical, de vérifier la validité de votre CNI et de payer le supplément
Inscriptions encore possibles

Rando-Restaurant

Mardi 28 avril 2020

Rando vers Fraïsses/Agout - La Salvetat suivie d'un déjeuner à l'Auberge Le Cabarétou (Col du Cabarétou)



Tarif : 25 euros/personne
Menu : voir affiche ou site

Informations et inscriptions Jusqu'au 17 avril 2020
50 personnes maximum

Paella

Samedi 13 juin 2020
Parc du Château Vargoz à 12h00



Traiteur : Marco et Dany
Menu : voir affiche ou site

Tarif : 13 euros pour adhérent(e)s
15 euros pour conjoint(e)s non adhérent(es)

(apéritif, vin et café offerts par Sérignan Loisirs)

Informations et inscriptions Jusqu'au 29 mai 2020

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)