

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 antireflets 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 effectuée 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 le versement de la somme correspondante en rature 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

Tirage limité aux non possesseurs d'internet

Réalisation : Jean-Pierre Alagon



Mensuel n°37 – octobre 2020

Calendrier Animations de Sérignan Loisirs



4 décembre 2020
Rando Téléthon

17 au 23 juin 2021
Séjour rando en Andorre

La situation sanitaire actuelle ne nous permet pas de programmer pour l'instant d'autres manifestations

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 en octobre les mercredis et vendredis de 9h30 à 12h00

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

Carte d'Adhésion :
 22€/an pour 1 personne (nouveau),
 33€/an pour 1 couple (nouveau)
 15€/an pour 1 personne (renouv)
 25€/an pour 1 couple (renouv)

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

Randonnées pédestres pour tous (sous réserve)

Le kilométrage et le dénivelé sont donnés à titre indicatif

Mardi toute la journée

Départ 9h00 parking stade Aïta

Michel Marsol

6/10 : **MONS LA TRIVALLE** Caroux Gorges d'Héric - 14kms et 450m dénivelé (*difficile*)

Robert Salamero

13/10 : **CASSAGNIOLES** Les Roques d'Aule - 14kms et 580m dénivelé (*difficile*)

20/10 : **JONCELS** Circuit archéologique - 13kms et 460m dénivelé (*difficile*)

Michel Marsol

27/10 : **LODEVE** Le plateau de Grézac - 14kms et 691m dénivelé (*difficile*)



Vendredi après-midi

Départ 13h30 parking stade Aïta

Christian Pernet

2/10 : **PRADES SUR VERNAZOBRE** La Rougelane - 9kms et 100m dénivelé (*facile*) -

Jean-Marie Toulouse

9/10 : **PINET** Via Domitia - 8kms et 60m dénivelé (*facile*)

Christian Pernet

16/10 : **COURSAN** Le tour du Puech - 9kms et 100m dénivelé (*moyen*)

23/10 : **MONTOULIERS** La ronde des colines - 8kms et 120m dénivelé (*facile*)

30/10 : **Colombiers** Oppidum, tunnels, canal et vignes - 8,7kms et 140m dénivelé (*moyen*)



Mardi toute la journée

Rando « loisirs »

Départ 9h00 parking stade Aïta

Christian Pernet

6/10 : **PIERRERUE** Le Priou - 13,5kms et 330m dénivelé (*moyen*)

13/10 : **MOUSSAN** Sentier de l'Alose rallongé - 11kms et 120m dénivelé (*facile*)

Jean-Marie Toulouse

20/10 : **GRUISSAN** Etang de Gruissan et Capoulade - 12kms et 100m dénivelé (*facile*)

Christian Pernet

27/10 : **Fontfroide** Tour de l'Abbaye de Fontfroide - 12kms et 170m dénivelé (*moyen*)



Samedi toute la journée

Départ 8h30 parking stade Aïta

Michel Marsol

10/10 : **SAINT-JEAN de BUEGES** Peyre Martine réduite - 14kms et 720m dénivelé (*difficile*)

Robert Salamero

24/10 : **FELINES MINERVOIS** Le sentier des Marbrières - 19kms et 800m dénivelé (*difficile*)



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

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

Longe côte (Marche aquatique)

Tous les jeudis et tous les dimanches de 10h à 11h

(Maison du Pêcheur Parking de la Maire à Sérignan-les-Plages)



Nouvelle activité :

Cours d'Anglais animés par Manon Belot

07 69 35 23 80

**Les jeudis de 11h00 à 12h00 et
vendredis de 19h00 à 20h00**

Tous niveaux en premier lieu, puis répartition des élèves sur les deux créneaux en fonction des niveaux

Pour voyager, pour le travail, l'école ou simplement pour le plaisir, venez apprendre ou améliorer votre anglais dans la bonne humeur. Conversation, écoute de chansons et vidéos, petits exercices sympathiques, les cours seront adaptés à vos goûts et besoins

Tarifs : 45 euros / trimestre ou 130 euros / année

Inscriptions au secrétariat

Rando Téléthon

**Vendredi 4 décembre 2020
13h30 au départ du parking du stade
Aïta**

**Passejade del Crès à Sérignan
9 ou 14,5 kms
40 m de dénivelé**

Ouvert à tous

**Participation : 5€ /personne
entièrement reversés à**

AFM Téléthon

Venez nombreux

Séjour rando

Du 17 au 23/06/2021



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

**Si des personnes non
inscrites en 2020 sont intéressées,
elles peuvent s'inscrire pour 2021 :
il reste une quinzaine de places
1er acompte 30 octobre 2020
Voir détail sur le site**

Séjours ski/raquettes de janvier ou de printemps (mars)

Pas de visibilité actuellement pour réserver un séjour d'une semaine auprès d'un organisme de vacances, avec dans le contrat un remboursement intégral si annulation suite dispositions sanitaires.

Longe Côte

**Partenariat passé avec
« Chez Panis » à Valras Plage
pour l'achat de combinaisons « Ocean Step » 4/3mm, shorty, chaussures, gants palmés ou non, bandeaux, bonnets,**

Renseignez vous auprès des animateurs pour les tarifs



Compte tenu de la situation sanitaire, nous ne sommes pas en mesure pour l'instant de planifier de nouvelles sorties culturelles, randos grillades ou rando-restaurant

Nous vous tiendrons informés en fonction de l'évolution des dispositions préfectorales