

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 (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 effectuée en caisse. Offre non cumulable et uniquement chez votre opticien Atol participant à l'opération. Identifiez sur ce document et sur celui de votre document original à coller 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 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°38 – novembre 2020

Calendrier Animations de Sérignan Loisirs




4 décembre 2020
Rando Téléthon

17 au 23 juin 2021
Séjour rando en Andorre

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

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 de novembre à juin tous les mercredis de 10h00 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

3/11 : **NARBONNE** La Combe d'Enfer - 15kms et 404m dénivelé (*difficile*)

Robert Salamero

10/11 : **LUNAS** Les buis et bruyères - 15kms et 488m dénivelé (*difficile*)

Michel Marsol

17/11 : **VAILHAUQUES** le sentier de l'Ar-nède - 15kms et 400m dénivelé (*difficile*)

Robert Salamero

24/11 : **FELINES-MINERVOIS** Le grand tour des collines - 15kms et 520m dénivelé (*difficile*)



Vendredi après-midi

Départ 13h30 parking stade Aïta

Christian Pernet

6/11 : **BAGES** La colline des Caunes - 7kms et 100m dénivelé (*facile*) -

Robert Salamero

13/11 : **VENDRES** Grand tour vignes et moulins de Lespignan - 7kms et 200m dénivelé (*moyen*)

Jean-Marie Toulouse

20/11 : **AGDE** Mont Saint Loup et sémaphore du Cap - 8kms et 150m dénivelé (*facile*)

Robert Salamero

27/11 : **PORTIRAGNES** Le grand tour des étangs et prés-salés (Grande Maïre) - 11kms et 20m 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

Jean-Marie Toulouse

3/11 : **GRUISSAN** Ile St Martin, le grand tour - 11,5kms et 250m dénivelé (*moyen*)

Christian Pernet

10/11 : **CABREROLLES** Le trou du Météore - 12,5kms et 270m dénivelé (*moyen*)

Michel Journiac

17/11 : **Le BARRY** (Montpeyrroux) Le Castellas de Montpeyrroux - 11kms et 440m dénivelé (*moyen*)

Jean-Marie Toulouse

24/11 : **LES VAILHES** Berges du lac du Salagou - 12kms et 268m dénivelé (*moyen*)



Samedi toute la journée

Départ 8h30 parking stade Aïta

Michel Marsol ou Robert Salamero

7/11 : **LE CAYLAR SUD LARZAC** du Caylar à la Couvertoirade - 18kms et 298m dénivelé (*difficile*)

Robert Salamero ou Michel Marsol

21/11 : **COLOMBIERES SUR ORB** Les gorges de Colombières - 13kms et 818m 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

Longe côte (Marche aquatique)

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

(RV Maison du Pêcheur Parking de la Maïre 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 ou auprès de l'animatrice

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

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.

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 douzaine de places
1er acompte début 2021
Voir détail sur le site

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 ou sur le site pour les tarifs



Information

Départ randonnées parking Aïta : dans la mesure du possible, éviter de faire des groupes statiques supérieurs à 6 personnes, en attendant de monter en voiture.

Marche aquatique : le local tenant lieu de vestiaire, il n'est plus utilisable pour l'instant. Si possible, venir en tenue. De plus, le port d'un néoprène (combinaison, shorty, gilet, ...) est obligatoire.