

**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 Colombers

- 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**



**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**



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

**ATOL les OPTICIENS**

VOTRE AVANTAGE  
Gardez l'œil sur vos privilèges

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

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 (7 montures + 2 verres correcteurs, à partir de 200€ avec deux verres correcteurs ou 400€ avec deux verres progressifs, bénéficiant d'un rabais de 10€ par tranche de 100€ d'achat. Disponibilité relative selon magasin. CC. La réduction est effective en caisse. Offre non cumulable et uniquement chez votre opticien affilié participant à l'opération. Veuillez vous présenter avec un justificatif de votre achat de ce document original. Il est valide en une seule fois et ne peut être utilisé comme acompte. La réduction de 10€ sera déduite contre un autre paiement au moment de la vente. Compensation en espèces sur le lieu. Chèque. Ventes non contractées.

**Nouveau!!** Soufflez avec **McCafé**

**McPancakes** Sérignan

Disponible uniquement dans les espaces McCafé®. Voir liste sur mcdonalds.fr

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



Mensuel n°46 – Mars 2022

## Calendrier Animations de Sérignan Loisirs



9 mars 2022  
**Assemblée Générale et apéritif**

25 mars 2022  
**Repas de la Marche Aquatique**

Du 12 au 19 mars 2022  
**Séjour raquettes et ski Savoie**

5 avril 2022  
**Rando-restaurant à Fitou**

Informations à venir pour :  
24 mai 2022  
**Rando-grillades à Cessenon**  
16 juin 2022  
**Paëlla**

Du 25 juin au 2 juillet 2022  
**Séjour rando Mont-Louis**

**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

(pendant les permanences UNIQUEMENT)

E.mail: serignan.loisirs34@orange.fr

Site : serignan-loisirs.fr

**Renseignements et Inscriptions :**

A PARTIR DU 1er NOVEMBRE 2021  
LE SECRETARIAT SERA OUVERT  
**UNIQUEMENT LE MERCREDI**  
de 9H30 à 11H30

**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 2021/2022**  
**22€/an pour 1 personne (nouveau),**  
**33€/an pour 1 couple (nouveau)**  
**Gratuite pour les renouvellements**

**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

01/03 : **LA CAUNETTE** La Garrigue haute  
15 km et 450 m dénivelé (*difficile*)

#### Robert Salamero

08/03 : **FELINES MINERVOIS** Le Grand Tour  
des Collines 15 km et 520 m dénivelé  
(*difficile*)

#### Jean-Marie Toulouse

15/03 : **LA FONT DE GRIFFE**

Le Mont Saint BAUDILLE  
11 km et 545 m dénivelé (*difficile*)

#### Michel Marsol

22/03 : **VAILHAN** Les Crozes et TIBERET  
14 km et 400 m dénivelé (*difficile*)

#### Robert Salamero

29/03 : **SOUBES** Camin Farrat  
14 km et 520 m dénivelé (*difficile*)

### Vendredi après-midi

Départ 13h30 parking stade Aïta

#### Christian Pernet

04/03 : **QUARANTE** La Croix de Juillet  
8,4 km et 120 m dénivelé (*facile*)

#### Jean-Marie Toulouse

11/03 : **LEUCATE** Le sentier du Berger  
et falaises de la FRANQUI  
8 km et 60 m dénivelé (*facile*)

#### Jean-Marie Toulouse

18/03 : **PORT LA NOUVELLE**  
Ile Sainte Lucie  
8,2 km et 90 m dénivelé (*facile*)

#### Christian Pernet

25/03 : **ABEILHAN** Coulobre  
9,7 km 170 m dénivelé (*moyen*)

Covoiturage 6€ (mardi) - 5€ (vendredi)

Randonnée annulée si moins de  
6 personnes présentes

### Mardi toute la journée « Rando « loisirs »

Départ 9h00 parking stade Aïta

#### Michel Journiac

01/03 : **LE POUGET** Circuit du Dolmen  
et du fossé des Yeux, rallongée  
14 km et 320 m dénivelé (*moyen*)

#### Christian Pernet

08/03 : **FONTFROIDE** Massif, Croix et  
Abbaye  
12 km et 170 m dénivelé (*moyen*)

#### Michel Marsol

15/03 : **CAUSSES** et VEYRAN  
GOURNIES  
13 km et 300 m dénivelé (*moyen*)

#### Christian Pernet

22/03 : **ROQUESSOLS**  
Les Serres Longues  
14 km et 200 m dénivelé (*moyen*)

#### Christian Pernet

29/03 : **BERLOU**  
Le Tour de Calisso  
12,7 km et 360 m dénivelé (*moyen*)

### Samedi toute la journée

**RANDO SPORTIVE ET DIFFICILE !**

Départ 8h30 parking stade Aïta

#### Michel Marsol

05/03 : **BARDOU**  
Lac de l'Airette, le Montahut et la chapelle  
Saint Martin du Froid  
16 km et 690 m dénivelé (*difficile*)

#### Gérard Mestéjanot

26/03 : **PLAISANCE** ou SAINT GENIES  
de VARENSOL Le Marcou  
14 km et 901 m dénivelé (*difficile*)

### Accompagnateurs :

Michel Journiac : 06 08 86 62 09

Michel Marsol : 06 63 74 90 21

Gérard Mestéjano : 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

## Longe côte (Marche aquatique)

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

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

## ASSEMBLEE GENERALE

**Mercredi 9 mars 2022 à 17h30**

**Au Forum Marius Castagné**

### Assemblée Générale

Suivie d'un apéritif convivial

**Offerte aux adhérents et conjoints**



### Cours Informatique

**Session WINDOWS** : mercredis 16/02 -  
23/02 - 02/03 **coût : 6 €**

**Session WORD base** : mercredis 09/03 -  
16/03 - 23/03 et 30/03 **coût : 11 €**

**Animatrice : Claire FIJEAN**

**Adhésion à Sérignan-Loisirs obligatoire**  
Et inscription et paiement à la session  
**dernier délai :**

le mercredi qui précède le 1er cours !

**Renseignements au secrétariat ou sur le site**

### Séjour raquettes et ski Savoie

**Village de vacances**  
**73270 Arèche Beaufort**  
du sam. 12 mars au sam. 19 mars 2022

**Tarif : 380 €/pers.**  
**Inscriptions clôturées !**



### Dîner Buffet des DAUPHINS

**ANIMATION MUSICALE**



**Vendredi 25 mars 2022**

**À partir de 19h00**

**au forum Marius Castagné**

*Pour les adhérents  
de la marche aquatique et leurs conjoints*



**60 pers. maxi**

**Tarif : 18 €/pers.**

**Inscriptions avant le :**  
**09/03/2022**

**Renseignements au secrétariat ou sur le site**

### Rando-Restaurant à FITOU

**Mardi 5 avril 2022**

**Tarif : 31 €/pers.**  
(apéritif et vin compris)  
**Inscriptions clôturées !**



(Ouvert à tous les randonneurs et conjoints)



### PASS VACCINAL OBLIGATOIRE POUR TOUTE ACTIVITE !

**Départ randonnées parking Aïta : pour le covoiturage, le conducteur se renseignera avant de prendre les passagers dans sa voiture. Les personnes covoiturées devront porter le masque et être vaccinées.**

**Marche aquatique : le local tenant lieu de vestiaire (donc à l'intérieur), le pass sanitaire sera également obligatoire.**