

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

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, la carte de 20€ et avec des verres collectifs de 40€) avec des 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 lire le document et son verso de ce document original. Il s'agit d'une offre limitée et ne peut être utilisée comme exception. La réduction de 10€ par tranche de 100€ est soumise à la validation de la carte d'adhésion. Les montures et verres ne sont pas compris dans le prix. Veuillez lire les conditions de vente et le règlement de la vente. Les montures et verres ne sont pas compris dans le prix. Veuillez lire les conditions de vente et le règlement de la vente. Les montures et verres ne sont pas compris dans le prix. Veuillez lire les conditions de vente et le règlement de la vente.

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*)

Jean-Marie Toulouse

22/03 : CEPS (près ROQUEBRUN)
La Tour de l'AYROLLE
11 km et 250 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 conduc-
teur se renseignera avant de prendre les passagers dans sa voi-
ture. 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.