



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 dcartes 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 et d'une pièce d'identité



Mensuel n°55 – Février 2023

Calendrier Animations de Sérignan Loisirs



Mardi 28 mars 2023
Rando-restaurant
Auberge du Cabarérou / Riols

Mardi 16 mai 2023
Rando-grillades à Cessenon

Du jeudi 1er juin au lundi 5 juin
Randonnées en Costa Brava

Samedi 24 juin 2023
Paëlla au Château Vargoz

CORONAVIRUS :

La COVID 19 est toujours présente.
N'oubliez pas les gestes barrières !

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 :

LE SECRETARIAT SERA OUVERT
de novembre 2022 à juin 2023
les mercredis 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 2022/2023
22€/an pour 1 personne
33€/an pour 1 couple

! IMPORTANT !

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



ATOL les OPTICIENS

Gardez l'œil sur vos privilèges

10€* PAR TRANCHE DE **100€** D'ACHAT

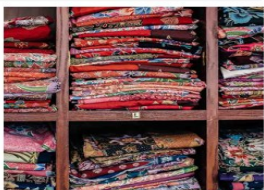
Centre Cial CARREFOUR SERIGNAN

Nous vous accueillons tous les jours de 9h00 à 19h30

Tél. : 04.67.114.114

Quartier des TISSUS

AMEUBLEMENT ET DÉCORATION
MERCERIE HABILLEMENT
AMÉNAGEMENTS EXTÉRIEURS



zac Viargues, 34440 Colombiers
04 67 26 21 59

Tissus :

10 % proposés à tous les adhérents Sérignan Loisirs (même si on n'est pas adhérent à l'activité couture ou patchwork)

Nouveau!! Soufflez avec **McCafé®**

McPancakes

Sérignan

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

La Foire Aux Tissus

Tout pour l'intérieur

Tissus d'ameublement
Habillement, Confection sur Mesure
Mercerie, Rideaux, Tringlerie, Mousse, Toiles Cirées

3 magasins:

Pôle Méditerranée - 34420 VILLENEUVE-LES-BEZIERS: 04. 67. 09. 34. 50

Z.A.C. Les Redettes - 34120 PEZENAS: 04. 67. 98. 06. 80

Cap du Crès - 12100 MILLAU: 05. 65. 46. 47. 28

LACIGALIÈRE

tarif réduit
«Comité d'Entreprise»
(3ème tarif) dès le premier spectacle

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 papier aux non possesseurs d'internet

Réalisation: Anne-Marie FOREST

Randonnées pédestres pour tous (sous réserve)

Le kilométrage et le dénivelé sont donnés à titre indicatif

Mardi toute la journée

Départ 8h30 parking stade Aïta

Jean-Marie Toulouse

07/02 : **ARBORAS** Le Mont St Baudille
11 km et 540 m dénivelé

Robert Salamero

14/02 : **LES AIRES** par Cabrerolles
13 km et 480 m dénivelé

Jean-François Jay (en binôme / D. Caffin)

21/02 : **JONCELS**
Les Balcons du Plô de Cambre
13 km et 450 m dénivelé

Albert Papaceit (en binôme / D. Caffin)

28/02 : **CASSAGNOLES** Roquedault
13,8 km et 450 m dénivelé

Vendredi après-midi

Départ 13h30 parking stade Aïta

Christian Pernet

03/02 : **FLEURY** Le Gouffre de l'Œil Doux
9,2 km et 100 m dénivelé

Jean-Marie Toulouse

10/02 : **VENDRES** et les collines
d'Ensérune
7 km et 92 m dénivelé

Christian Pernet

17/02 : **LUGNES**
Le Bois des Eucalyptus
8 km et 80 m dénivelé

Christian Pernet

24/02 : **BAGES**
La colline des Caunes
8 km et 120 m dénivelé

Mardi toute la journée « Rando « loisirs »

Départ 8h30 parking stade Aïta

Christian Pernet

07/02 : **ROQUESSELS** Les Serres Longues
14 km et 200 m dénivelé

Michel Marsol

14/02 : **CABRIERES** les Mines de Barytine
14 km et 280 m dénivelé

Michel Marsol

21/02 : **DIO** Valquières
14 km et 310 m dénivelé

Christian Pernet

28/02 : **ROQUEBRUN** L'Arboussié
14 km et 260 m dénivelé

Samedi toute la journée

RANDO DIFFICILE !

Départ 8h30 parking stade Aïta

Serge Homs - Annulé !

~~04/02 : **ROQUEFORT LES CORBIERES**
15 km et 500 m dénivelé~~

Jean-François Jay

18/02 : **SAINT GUILHEM** le Roc de la Vigne
15 km et 650 m dénivelé

Accompagnateurs :

Robert Salamero : 06 16 22 01 89

Michel Marsol : 06 17 86 94 28

Christian Pernet : 06 63 78 20 92

J-M. Toulouse : 06 99 01 04 24

Serge Homs : 06 31 10 51 88

Jean-François Jay : 06 65 30 09 55

Albert Papaceit : 06 85 86 17 76

Danielle Caffin (en binôme)

Longe côte (Marche aquatique)

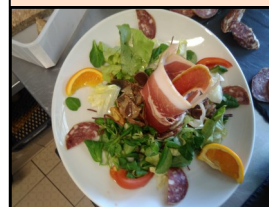
Tous les jeudis et tous les dimanches de 10h à 11h

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

Rando-Restaurant

AUBERGE DU CABARÉTOU
Mardi 28 mars 2023 à RIOLS

Tarif : 31 €/pers.
(apéritif et vins compris)



Inscriptions avant le :
01/03/2023

Ouvert à tous les randonneurs et conjoints



Rando-Grillades à Cessenon

Mardi 16 mai 2023

Tarif : 8 €/pers.

Pensez à : amener vos
couverts et
entrées et/ou desserts
A PARTAGER !

Date limite inscription :
Mercredi 3 mai



Cours Informatique



Tous les lundis
de 10H à 11H30
Au château VARGOZ

Des cours d'informatique "débutants"
vous seront proposés cette année
avec une nouvelle animatrice.

Venez avec vos pc portables !

Coût : 10 €/an (si vous n'avez pas déjà réglé)
Si vous êtes intéressés, **INSCRIVEZ-VOUS !**

Cours de QI GONG



UN ART MARTIAL
THERAPEUTIQUE,
PILIER DE LA MEDECINE
CHINOISE !

Des cours vous seront
proposés à partir de février
les vendredis matins.

Merci de venir vous inscrire lors de nos
permanences du mercredi matin.

Les conditions et horaires figureront
prochainement sur le site.

Paëlla au château Vargoz

Samedi 24 juin 2023

Tarif : 15 €/pers.



Pensez à amener
vos couverts !

Date limite inscription :
Mercredi 14 juin

Ouvert à tous les **adhérents et conjoints**

Renseignements au secrétariat ou sur le site

Séjour rando COSTA BRAVA

Région de **ROSAS**

du 1/06/2023 au 05/06/2023

Tarif : 490€ (chambre double)

Le sup. chambre individuelle : 25€/personne/nuit



COVOITURAGE :

7 € pour les mardis et samedis
5 € pour les vendredis.

Rappel : LA RÉPARTITION DES COÛTS
PARKING ET AUTOROUTE DOIT SE FAIRE
SELON LE NOMBRE DE PASSAGERS !

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%).