



## 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**



## 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°57 – Avril 2023

## Calendrier Animations de Sérignan Loisirs



Mardi 16 mai 2023  
**Rando-grillades à Cessenon**

Jeudi 18 mai  
**SEMI-MARATHON de SERIGNAN**

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

Samedi 24 juin 2023  
**Paëlla au Château Vargoz**

**Et déjà pour sept. 2023 :**

Du 26 au 28 sept. 2023  
**Séjour en Camargue**

**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 :**

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**

Centre Cial CARREFOUR SERIGNAN

Nous vous accueillons tous les jours de 9h00 à 19h30  
Tél.: 04.67.114.114

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

*Gardez l'œil sur vos privilèges*

*ATOL*

*VOTRE AVANTAGE*

*ATOL*

## 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

Disponibilité 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

#### Albert Papaceit

04/04 : SAINT SATURNIN

Le rocher des deux vierges  
13 km et 450 m dénivelé

#### Robert Salamero

11/04 : FONTES Vignes et volcans  
13,5 km et 450 m dénivelé

#### Jean-Marie Toulouse

18/04 : ARBORAS

Mont Saint Baudille  
11 km et 540 m dénivelé

#### Robert Salamero

25/04 : AVENE La plaine de Sadde  
14 km et 560 m dénivelé

### Vendredi après-midi

Départ 13h30 parking stade Aïta

#### Christian Pernet

07/04 : CASTELNAU DE GUERS

L'hermitage Saint Antoine  
10 km et 100 m dénivelé

#### Christian Pernet

14/04 : BAGES Les Pesquis  
8,5 km et 180 m dénivelé

#### Christian Pernet

21/04 : COURSAN

Le tour du Puech Céleyran  
9,5 km et 50 m dénivelé

#### Christian Pernet

28/04 : CRUZY

Dans les défilés de Cruzy  
9,5 km et 150 m dénivelé

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

Départ 8h30 parking stade Aïta

#### Christian Pernet

04/04 : MARAUSSAN

Sur les traces des vigneron libes  
13 km et 120 m dénivelé

#### Jean-Marie Toulouse

11/04 : LA GRASSE Notre Dame de Carla  
12 km et 300 m dénivelé

#### Christian Pernet

18/04 : AIGUES VIVES Boucles dans les  
vignes du muscat de Minervois  
14 km et 270 m dénivelé

#### Claude Villain

25/04 : LIAUSSON

Presqu'îles Rouens et de la Sure  
13 km et 250 m dénivelé

### Samedi toute la journée

**RANDO DIFFICILE !**

Départ 8h30 parking stade Aïta

#### Serge Homs

01/04 : COLOMBIERES Les Gorges

13 km et 780 m dénivelé

#### Jean-François Jay

15/04 : FERRALS LES MONTAGNES

Les hauts de Ferrals  
15 km et 600 m dénivelé

#### Serge Homs

29/04 : GRAISSESSAC Le Devois

12,5 km et 850 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

Claude Villain : 06 08 05 01 07

## 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

Ouvert aux randonneurs et conjoints



## 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

(randonnées avec guides)

Inscriptions clôturées



### 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 !

## Semi-marathon de Sérignan

7<sup>e</sup> édition

18 MAI  
2023

/COURSE INDIVIDUELLE 21.1 KM  
/COURSE INDIVIDUELLE 10.5 KM  
/COURSES ENFANTS ET ADOS  
/MARCHE NORDIQUE 10.5 KM



# Semi-marathon du Pont Rouge

INSCRIPTIONS DU 20 FÉVRIER AU 1<sup>er</sup> MAI 2023 - INFOS SUR VILLE-SÉRIGNAN.FR

Sérignan-Loisirs accompagnera la manifestation.  
Venez nombreux !

## Séjour en CAMARGUE (rentrée 2023/24)

AIGUES MORTES et ses salins ...  
Croisière en CAMARGUE et visite de manade  
Les SAINTES MARIES et visite d'une réserve ...

du 26/09 au 28/09/2023



Tarif : 320 €/p.  
Arrhes: 100 €  
par chèque



**Inscriptions AVANT LE 15 JUIN !**

**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%).

## 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)