



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°56 – Mars 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

Et déjà pour sept. 2023 :
Du 26 au 28 sept. 2023
Séjour en Camargue

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

ATOL
VOTRE AVANTAGE
Gardez l'œil sur vos privilèges

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

*Pour un achat d'un équipement complet à la même date (7 montures - 2 verres correcteurs), à partir de 200 € avec des verres ultralégers ou 40 € avec des verres progressifs. Exclut les montures de 10 € et les verres de 10 €. Réduction réservée aux adhérents. La réduction est effective en caisse. Offre non cumulable et uniquement chez cette option. Acte participant à l'opération identifié sur le document et sur celui de son document original. Il est valide en une seule fois et ne peut être utilisé comme bon plaisir. La réduction est offerte au service des clients et n'est pas applicable en cas de vente de produits d'occasion ou de produits non contractés.

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

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

Claude Villain

07/03 : LIAUSSON Le Mont Liausson
12 km et 400 m dénivelé

Albert Papaceit (en binôme / D. Caffin)

14/03 : LUNAS Les bruyères et buis
15 km et 490 m dénivelé

Jean-Marie Toulouse

21/03 : CABRIERES
Les Crêtes de Vissou
12 km et 550 m dénivelé

Jean-Marie Toulouse

28/03 : RIOLS Lac de Vésoles
RANDO-RESTAURANT « Le Cabaréto »
7 km et 80 m dénivelé

Vendredi après-midi

Départ 13h30 parking stade Aïta

Christian Pernet

03/03 : MONTADY
Chapelle Notre Dame de Bon Secours
9 km et 160 m dénivelé

Christian Pernet

10/03 : PAILHES La Combe Rossignol
8 km et 100 m dénivelé

Christian Pernet

17/03 : PORT LA NOUVELLE
Ile Sainte Lucie
8,5 km et 90 m dénivelé

Christian Pernet

24/03 : ABEILHAN
Coulobre
9,7 km et 160 m dénivelé

Christian Pernet

31/03 : QUARANTE La Croix de Juillet
8,5 km et 120 m dénivelé

Mardi toute la journée « Rando « loisirs »

Départ 8h30 parking stade Aïta

Jean-Marie Toulouse

07/03 : FONTFROIDE
massif et croix au-dessus de l'abbaye
13 km et 180 m dénivelé

Christian Pernet

14/03 : LE POUGET
Circuit dolmen et Fossé des Yeux
14 km et 300 m dénivelé

Albert Papaceit

21/03 : ROUJAN
Le sentier Lou Roumeaire
14 km et 260 m dénivelé

Christian Pernet

28/03 : LEUCATE
Le sentier du berger rallongé
12 km et 200 m dénivelé

Samedi toute la journée

RANDO DIFFICILE !

Départ 8h30 parking stade Aïta

Serge Homs

04/03 : LAUROUX Le Cirque de l'Abeil
15 km et 600 m dénivelé

Jean-François Jay

18/03 : FERRALS LES MONTAGNES
Les Hauts de Ferrals
15 km et 600 m dénivelé

Serge Homs

01/04 : COLOMBIERES Les Gorges
13 km et 780 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 clôturées

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



Paëlla au château Vargoz

Samedi 24 juin 2023

Tarif : 15 €/pers.



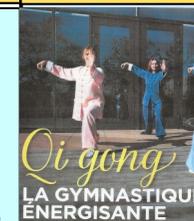
Pensez à amener
vos couverts !

Date limite inscription :
Mercredi 14 juin

Ouvert à tous les adhérents et conjoints

Renseignements au secrétariat ou sur le site

Cours de QI GONG



**UN ART MARTIAL
THERAPEUTIQUE,
PILIER DE LA MEDECINE
CHINOISE !**

Tous les vendredis
De 9H30 à 11 H au Château

Notre rapport à l'entourage
et à nous-mêmes est plus serein

Cours animés par Cécile MANEVAL

Séjour rando COSTA BRAVA

Région de ROSAS
du 1/06/2023 au 05/06/2023
(randonnées avec guides)

Inscriptions clôturées



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



Renseignements au secrétariat ou sur le site

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%).