



## 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°61 – Octobre 2023

## Calendrier Animations de Sérignan Loisirs



**Mardi 17 octobre 2023**  
**Rando-Grillades**  
 au Château Vargoz

**Week-end 4 & 5 novembre 2023**  
**Exposition Scrapbooking/peinture**  
 Salle Viennet

**Mardi 14 novembre 2023**  
**Rando-Restaurant**

**Du 8 au 11 décembre 2023**  
**Foire médiévale de Vic (Espagne)**

**Samedi 16 décembre 2023**  
**Repas de la marche aquatique**

**Jeudi 11 janvier 2024**  
**Assemblée Générale**

**Du 20 au 27 janvier 2024**  
**Séjour Ski-raquettes**  
 La Plagne Montalbert

## 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 EST OUVERT**  
 de septembre à octobre 2023

les mercredis et vendredis  
 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 2023/2024**  
 25€/an pour 1 personne  
 35€/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

*Offre valable jusqu'au 31/10/2023. Offre soumise à validation. Offre non cumulable et uniquement chez cette option. Offre réservée aux clients ATOL. La réduction est affectée en cas de fraude. Offre non cumulable et uniquement chez cette option. Offre réservée aux clients ATOL. La réduction est affectée en cas de fraude. Offre non cumulable et uniquement chez cette option. Offre réservée aux clients ATOL. La réduction est affectée en cas de fraude.*

**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**

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

**Jean-François Jay** (binôme M. GUILLAUME)

**03/10 : DOUCH**

Le petit Vialais  
12 km et 650 m dénivelé

**Maxime Guillaume** (binôme JF Jay)

**10/10 : PUECHABLON** Falaises de l'Hérault  
15,8 km et 300 m dénivelé

**Jean-Marie Toulouse**

**17/10 : NISSAN RANDO-GRILLADES**

Les moulins de Nissan  
8 km et 100 m dénivelé

**Claude Villain** (binôme JF Jay)

**24/10 : MINERVE**

Minerve Pont Daniel Gorges du Briand  
10,5 km et 480 m dénivelé

**Albert Papaceit** (binôme JF Jay)

**31/10 : MURLES**

Circuit de l'Arnède à Caravette  
15, km et 385 m dénivelé

### Vendredi après-midi

Départ 13h30 parking stade Aïta

**Christian Pernet**

**06/10 : NARBONNE**

Le gouffre de l'Œil Doux  
10 km et 110 m dénivelé

**Christian Pernet**

**13/10 : CAUX**

Circuit du Menhir de Peyreficade  
9 km et 70 m dénivelé

**Christian Pernet**

**20/10 : MOUSSAN**

Le sentier de l'Alose  
9 km et 50 m dénivelé

**Christian Pernet**

**27/10 : CESSENON/ORB**

Le bois des Eucalyptus  
8 km et 80 m dénivelé

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

Départ 8h30 parking stade Aïta

**Christian Pernet**

**03/10 : PUISSEGUIER**

Le Prieuré  
12 km et 260 m dénivelé

**Jean-Marie Toulouse**

**10/10 : CEPS** Le tour de l'Ayrolle  
10 km et 230 m dénivelé



**Christian Pernet**

**24/10 : NEFIES**

Le plateau de Falgairas  
12,5 km et 230 m dénivelé

**Jean-Marie Toulouse**

**31/10 : VAILHES**

Lac du Salagou 10 km et 260 m dénivelé

### Samedi toute la journée

**RANDO DIFFICILE !**

Départ 8h30 parking stade Aïta

**Jean-François Jay**

**14/10 : SAINT GUILHEM LE DESERT**

Le roc de la Vigne 15 km et 650 m dénivelé

**Serge Homs**

**28/10 : LIAUSSON** Le cirque de Mourèze

16 km et 650 m dénivelé

### Accompagnateurs :

**Robert Salamero : 06 16 22 01 89**

**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**

**Maxime Guillaume : 06 07 75 62 35**

### 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)

## FOIRE MEDIEVALE DE VIC (Espagne)

Du vendredi 8 au lundi 11 décembre 2023



Tarif : 380 € / personne  
(chambre ind. 20 €/nuît)

Voyage en autocar

Région de Lloret de Mar

Visites guidées ...

Montée en train crémaillère  
puis à bord d'un téléphérique ... et foire médiévale.

Voir informations sup. sur le site ou au bureau

## RANDO-GRILLADES au Château VARGOZ

Mardi 17 octobre 2023

Tarif : 8 €/pers.

Lieu de rando : NISSAN  
Tour du Pech Céleyran  
(10 km - 100 m dénivelé)

Date limite inscription :  
Mercredi 4 octobre 2023

Ouvert à tous les adhérents et conjoints

Les entrées seront comprises dans le repas  
Amenez seulement des desserts à partager  
et vos couverts !!!



hum. ça faisait  
trop  
longtemps

## Rando-Restaurant

Mardi 14 novembre 2023

Restaurant « L'Hortensia »  
Saint Gervais sur Mare

Tarif : 36 €/personne  
(apéritif et vins compris)

Inscriptions avant le : mercredi 1er novembre



## ASSEMBLEE GENERALE

JEUDI 11 JANVIER 2024



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€)

## EXPOSITIONS PEINTURE/SCRAPBOOKING

WEEK-END 4 & 5 novembre 2023



Salle Viennet

## Dîner Buffet des DAUPHINS ANIMATION MUSICALE



Samedi 16 décembre 2023  
à partir de 19h00  
au forum Marius Castagné

Tarif : 25 €/personne



Date limite inscription :  
06/12/2023

Réservé aux adhérents  
de la marche aquatique

## Séjour SKI-RAQUETTES

du 20/01 au 27/01/2024  
LA PLAGNE MONTALBERT



Village vacances  
VTF

Le Dou de la Ramaz

Séjour ski pension complète : 590 €

Séjour raquettes pension complète : 700 €  
(guides locaux accompagnant chaque  
sortie) / 15 participants)

## 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