



## 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°62 – Novembre 2023

## Calendrier Animations de Sérignan Loisirs



**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 novembre 2023 à juin 2024

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 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)



Sérignan

Route de Valras  
Tél. 04.67.32.61.20

**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 vous propose un accompagnement personnalisé. L'achat de 100€ de produits optiques vous permet de bénéficier de 10% de réduction sur vos achats. La réduction est effective en caisse. Offre non cumulable et uniquement chez notre opticien ATOL partenaire à l'adresse indiquée sur ce document et sur celui de ce document original. Il est valable une seule fois et ne peut être utilisé comme bon plaisir. Le montant de l'offre ne couvre pas le montage et/ou la pose de lentilles de contact. La réduction est réservée aux clients ATOL. Les offres sont soumises à validation de la part de l'enseigne ATOL. Offre non cumulable.*

## Quartier des TISSUS

AMEUBLEMENT ET DÉCORATION

MERCERIE HABILEMENT

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  
Habillage . 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

**Maxime Guillaume (binôme JF Jay)**

**07/11 : MONS LA TRIVALLE**

Les gorges d'Héric  
12,5 km et 568 m dénivelé

**Maxime Guillaume (binôme JF Jay)**

**14/11 : SAINT GERVAIS RANDO-RESTAURANT**

Col des 13 vents - La pierre plantée  
7,5 km et 230 m dénivelé

**Claude Villain (binôme JF Jay)**

**21/11 : LA CLAPE**

Massif de la Clape  
10 km et 550 m dénivelé

**Claude Villain (binôme Albert Papaceit)**

**28/11 : GIGEAN**

La Gardiole  
15 km et 400 m dénivelé

### Vendredi après-midi

Départ 13h30 parking stade Aïta

**Christian Pernet**

**03/11 : MURVIEL LES BEZIERS**

Les Pigeonniers  
9,4 km et 120 m dénivelé

**Christian Pernet**

**10/11 : COLOMBIERS**

Autour de l'oppidum d'Ensérune  
8 km et 80 m dénivelé

**Christian Pernet**

**17/11 : BAGES**

Les Pesquis  
8,5 km et 180 m dénivelé

**Christian Pernet**

**24/11 : NISSAN**

Le tour des moulins  
7 km et 100 m dénivelé



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

Départ 8h30 parking stade Aïta

**Christian Pernet**

**07/11 : FONTFROIDE**

Massif et croix au-dessus de l'Abbaye  
10 km et 180 m dénivelé

**Christian Pernet**

**14/11 : SERIGNAN**

La Passejade del Crès  
13,5 km et 40 m dénivelé

**Christian Pernet**

**21/11 : PIERRERUE**

Le Priou  
13,5 km et 330 m dénivelé

**Christian Pernet**

**28/11 : MONTBAZIN**

Les collines de la Moure  
13 km et 330 m dénivelé

### Samedi toute la journée

**RANDO DIFFICILE !**

Départ 8h30 parking stade Aïta

**Maxime Guillaume**

**18/11 : SAINT JEAN DE BUEGES**

Peyre Martine  
12,5 km et 650 m dénivelé

**Jean-François Jay**

**02/12 : PLAISANCE**

Le Marcou  
12 km et 700 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**

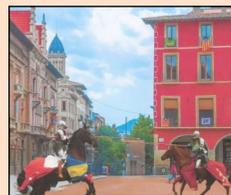
**Albert Papaceit : 06 85 86 17 76**

**Claude Villain : 06 08 05 01 07**

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

## 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

## Cours d'informatique

**A partir du lundi 6 novembre**

De 10H30 à 12H

(à l'essai la 1ère matinée)

**Des cours d'informatique (débutants)**

vous seront proposés  
avec un nouvel animateur



## Rando-Restaurant

Mardi 14 novembre 2023

Restaurant « L'Hortensia »  
Saint Gervais sur Mare

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



## 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

## 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)