

### Rappel :

Aucune inscription n'est prise par tél. 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 < 100€) ou du versement d'arrhes (30%).



### 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



### LACIGALIÈRE

### tarif réduit

«Comité d'Entreprise»

(3ème tarif) dès le premier spectacle

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

### La Foire Aux Tissus

Tout pour l'intérieur

ZAC les Rodettes 34120 PEZENAS 04 67 98 06 80

### Quartier des TISSUS

zac Viargues, 34440 Colombiers - 04 67 26 21 59

### Scène de BAYSSAN

art - culture - loisirs  
BÉZIERS



Tarif préférentiel de 13 € au lieu de 20 €/spectacle type B  
Tarif préférentiel de 22 € au lieu de 28 €/spectacle type A

Tarif préférentiel de 9 € au lieu de 12 €/spectacle proposé sur le territoire héraultais



Desserts glacés McDonald's. À chacun son bonheur.

Votre restaurant RECRUTE  
de 24h à 28h/semaine TEMPS COMPLET POSSIBLE EN SAISON  
PROMOTION INTERNE  
FORMATION CONTINUE  
Repas OFFERTS  
2 JOURS DE REPOS FIXES & CONSÉQUENTS  
MUTUELLE & PRÉVOYANCE ENTREPRISE

Rejoignez-nous comme vous êtes !

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



### Mensuel n°71 – Octobre 2024

### Calendrier Animations de Sérignan Loisirs



Du vend. 11/10 au vend. 18/10/2024  
**LES POUILLES (Italie)**

Mardi 5 novembre 2024  
**Rando-restaurant à l'Abbaye de Fontfroide (avec visite de l'Abbaye)**

Samedi 14 décembre 2024  
**Repas de la marche aquatique**

Jeudi 16 janvier 2025  
**Assemblée Générale et galette des rois**

Du sam. 18/01 au sam. 25/01/2025  
**Séjour SKI/RAQUETTES LE SAUZE**

Du 28/04 au 01/05/2025 (4 jours/3nuits)  
**Séjour dans le Périgord**

### 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  
mercredis & vendredis de 9H30 à 11H30  
puis seulement mercredis (mêmes H)

**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 2024/2025**  
25€/an pour 1 pers/ - 35€/an pour 1 couple

**! IMPORTANT !**  
Certificat de non contre-indication à fournir **OBLIGATOIREMENT** pour les activités physiques : Rando, marche aquatique, vélo

Les inscriptions ne seront plus acceptées si le certificat (valable 3 ans) n'est pas fourni !

## Randonnées pédestres pour tous (sous réserve)

**Le kilométrage et le dénivelé sont donnés à titre indicatif**

**Le mardi, 2 types de randonnées vous sont proposées. Choisissez celle qui vous convient le mieux en fonction de vos capacités. Avant le départ, vous pouvez consulter le site gratuit de VISORANDO ; cela vous permettra de connaître les difficultés de chaque randonnée.**

### Mardi toute la journée « Rando normale »

*Départ 8h30 parking stade Aïta*

#### **Robert Salamero :**

**01/10 : LAC DE VESOLES**

Le saut de Vésoles Les grandes plaines  
13 km et 380 m dénivelé

#### **Albert Papaceit :**

**08/10 : ALBINES** 11 km et  
580 m dénivelé

#### **Catherine Abello :**

**15/10 : SAINT GUILHEM**

Ermitage de Notre Dame de Belle Grâce  
11,5 km et 475 m dénivelé

#### **Albert Papaceit :**

**22/10 : COUSTORGUES** Col du Poirier /  
Col de Fontfroide 14 km et 550 m dénivelé

#### **Claude Villain :**

**29/10 : MOUREZE** Le Salagou  
15 km et 350 m dénivelé

### Vendredi après-midi

*Départ 13h30 parking stade Aïta*

#### **Christian Pernet**

**04/10 : NARBONNE** Le gouffre de l'Œil Doux  
10 km et 110 m dénivelé

#### **Christian Pernet**

**11/10 : MOUSSAN** Le sentier de l'Alose  
9 km et 60 m dénivelé

#### **Christian Pernet**

**18/10 : CAUX** Circuit du Menhir de Peyreficade  
9 km et 70 m dénivelé

**25/10 :**

**Claude Villain (à la journée)**

**BAGES** 12 km et 230 m dénivelé

**Départ 9 H Inscrip. : c.villain141@laposte.net**

**Ou**

#### **Christian Pernet**

**25/10 : CESSENON SUR ORB**

Le bois des Eucalyptus  
8,5 km et 80 m dénivelé

*Vendredi 1er novembre : PAS DE RANDONNEE*

### Mardi toute la journée « Rando loisirs »

*Départ 8h30 parking stade Aïta*

#### **Christian Pernet**

**01/10 : PUISSEGUIER**

Le Prieuré St Christophe  
12 km et 260 m dénivelé

**SEMAINE 41**

**OCTOBRE ROSE**

**Participation de 5 € / personne**

#### **Christian Pernet**

**08/10 : PIERRERUE** Le Priou

13,5 km et 330 m dénivelé

#### **Christian Pernet**

**15/10 : CEPS** Le tour de l'Ayrolle

10 km et 230 m dénivelé

#### **Christian Pernet**

**22/10 : MONTAGNAC** Parcours Art & Nature

14 km et 190 m dénivelé

#### **Christian Pernet**

**29/10 : CAPESTANG** Le canal du Midi

13 km et 75 m dénivelé

### Samedi toute la journée

**RANDO DIFFICILE !**

*Départ 8h30 parking stade Aïta*

#### **Jean-Michel Calonne**

**26/10 : LAUROUX**

Les corniches de Lauroux  
15,5 km et 859 m dénivelé

### Accompagnateurs :

**Catherine Abello :** 06 16 51 71 21

**Jean-Michel Calonne :** 06 10 04 70 12

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

**Christian Pernet :** 06 63 78 20 92

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

**Jean-Marie Toulouse :** 06 99 01 04 24

**Jean-Claude Vaultier :** 06 82 89 60 33

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

## Rando-Restaurant



**Le mardi 5 novembre 2024**  
**Au restaurant de l'abbaye de Fontfroide**  
**Tarif : 40 €/pers. (apéritif et vins compris)**

*La visite de l'Abbaye vous sera offerte  
par Sérignan Loisirs*

**Inscrp. : AVANT LE 23/10/24 ! + informations sur le site**



## ASSEMBLEE GENERALE & galette des rois

**Jeudi 16 janvier 2025 à 17h30**

**Assemblée Générale suivie de la galette offerte aux adhérents et conjoints**

**Inscriptions obligatoires !**



## COURS D'ANGLAIS



**Enfants et Adultes**  
**Mercredi / Jeudi**

Animatrice : Sarah ANTHONY  
Tél : 07 49 47 41 07

**Tarif Enfants : 7€/cours ou 84 €/trim**  
**Tarif Adultes : 10€/cours ou 120€/trim**

**+ Informations sur le site**

## Séjour Périgord

**Du 28 au 01/05/2025**

**4 jours/3 nuits**

**Tarif : 660 €**

**(minimum 35 personnes)**

**+ Informations sur le site**



## Cours de Sévillane et de Rumba

**2 LUNDIS PAR MOIS**

**1 H DE SÉVILLANE**

**DE 18 H 30 à 20 H 30**

**1 H DE RUMBA**

**Tarif : 10 € pour 1H de cours**  
**/ 15 € pour 2 H**

*Pour plus de renseignements :*

*Cours (animatrice) :*

*Mme LEJEUNE : 06 15 84 02 21*



## Séjour Ski/Raquettes

**Du 18 au 25/01/2025**

**LE SAUZE**

**Tarif : 520 €/pers.**

**(remontées mécaniques  
et guide raquettes en sup.)**

**Pour les raquettes : minimum 10 personnes**

**Date limite d'inscription :**

**30/10/2024**



## Danses en ligne sous tous ses styles

**Au forum Castagné**  
**tous les jeudis de 14H à 15H**

**Tarif : adhésion à l'association + 60 € pour l'année**



Animatrice :  
**Véronique GAUBERT**  
Tél : 06 62 01 48 00



## COVOITURAGE

**7 € pour la journée entière**

**5 € pour la demi-journée.**

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