

**3ème MI-TEMPS SALONAISE
4ème trimestre 2019**

VOS ANIMATEURS

Danielle Bernard : 06 74 32 94 36 Rando / MN.
Chantal M. : 06 35 78 89 62 Théâtre / Gym
Irène : 06 68 30 71 54 Aquagym / MAC
Raphaël : 06 22 74 14 20 Tir à l'Arc / Rando
Danièle Reiser : 06 87 94 18 98 Aquagym / MAC
Geneviève : 06 87 42 94 44 Peinture sur porcelaine
Thérèse : 06 72 85 48 27 Rando/MAC

Dominique : 06 03 07 99 99 Gym/Couture
Nicole : 06 48 14 34 38 Marche Prox/MN
Tonio : 06 63 67 24 92 Aquagym /MAC
Laurence : 06 62 66 43 45 Tir à l'Arc
Bernadette : 06 81 35 14 17 Rando
Patrick : 06 13 10 59 49 Tir à l'Arc



MARCHE NORDIQUE du Mardi après midi

| DATES | LIEUX FORET DE GRANS | |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 17 et 24 septembre 1-8-15 octobre | Marche Nordique Rendez vous parking des Pompiers - Départ 13h30 | toujours des marches faciles |
| 5-12-19-26 Novembre | Marche Nordique Rendez vous parking du Légionnaire - Départ 13h30 | toujours des marches faciles |
| 3-10-17- Décembre | Marche Nordique Rendez vous Parking des Chasseurs n°6- Départ 13h30 | toujours des marches faciles |

**VACANCES SCOLAIRES TOUSSAINT
DU SAMEDI 19 OCTOBRE AU DIMANCHE 3 NOVEMBRE**

Tableau des Randonnées Pédestre en annexe

**MANIFESTATIONS DU TRIMESTRE
A RETENIR**



**Samedi 28 Septembre Journée Champêtre
au Mas St Jean, avec animations
(Ping-Pong, Badminton, Tir à L'arc, fléchettes, molkky, pétanque....)
à partir de 12h Prévoir le pique nique !!
Toutes les infos seront données par mail**



**Samedi 9 Novembre
Visite Abbaye de Montmajour
Repas au Restaurand du Parc des Cordes
Après midi détente et/ou visite site archéologique et préhistorique**



**7 Décembre : Participation au TELETHON
AFMTELETHON
INNOVER POUR GUERIR**

Toutes les infos seront données par mail

**VACANCES SCOLAIRES DE NOEL
DU SAMEDI 21 DECEMBRE 2019 AU DIMANCHE 5 JANVIER 2020**

| DATES | Vendredi MARCHE DE PROXIMITE dans la FORET DE GRANS |
|----------------------------|------------------------------------------------------|
| 20-27 sept//4-11-18 25 oct | Rendez vous parking des Pompiers - Départ 9 h 15 |
| 8-15-22-29 novembre | Rendez vous parking Du Légionnaire - Départ 9 h 15 |
| 6-13-20 décembre | Rendez vous parking des Chasseurs n°6- Départ 9 h 15 |

| LUNDI départ 13h30 | MARCHE NORDIQUE RYTHME ADAPTE | JEUDI départ 9h00 |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 16-23-30 septembre 7-14-21-28 octobre | Marche Nordique Rendez vous parking des Pompiers * | 19-26 septembre 03-10-17 octobre |
| 4-18-25 novembre | Marche Nordique Rendez vous Parking du Légionnaire* | 07-14 21-29 novembre |
| 2-9-16 decembre | Marche Nordique Rendez vous Parking des Chasseurs n°6* | 05-12-19 décembre |

**Toujours des marches faciles
* lieu de départ donné à titre indicatif**

*** Possibilités de modifier le départ des marches nordiques :
dans cette éventualité, vous serez informés du changement de lieux**
Rappel : Avoir avec soi licence et fiche de renseignements. Les marches et les balades peuvent être annulées ou modifiées en cas d'insdisponibilité ou d'absence des animateurs, sans préavis.
**Consignes : Chaussures de marche obligatoires + gourde + casquette ou chapeau
Les rendez-vous sont précisés à chaque sortie soyez à l'heure**

| | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|
| Lundi | TIR A L'ARC 9h00 / 11h30 |
| Lundi | RANDONNEE PEDESTRE 13h30 / 17h00 ---MARCHE NORDIQUE 13h30 / 15h30 |
| Lundi | GYM DOUCE 9h15 / 10h15 ----GYM 10h30 /11h30 |
| Mardi | GYM DOUCE 9h15 / 10h15 ----GYM 10h30 / 11h30 |
| Mardi | MARCHE NORDIQUE 13h30 / 15h30 |
| Mercredi | AQUAGYM Piscine des Canourgues 7h40/ 8h25 |
| Jeudi | GYM DOUCE 9h15/10h15 - GYM 10h30/11h30 -- MARCHE NORDIQUE 9H/10H30 |
| Jeudi | PEINTURE SUR PORCELAIN 14h /16h30--ATELIER THEATRE 15H / 18h |
| Vendredi | AQUAGYM Piscine des Canourgues 7h40 / 8h25 |
| Vendredi | MARCHE DE PROXIMITE 9h15 / 10h30 |
| Vendredi | TIR A L'ARC 14h / 17h |
| Vendredi | RANDONNEE PEDESTRE à la journée une fois par mois (voir tableau en annexe) |

