

**3ème MI-TEMPS SALONNAISE  
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 Restaurant 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	JEUDEI 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)

