

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€) ou du versement d'arrhes (30%).

GO SPORT **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 de cartes cadeaux GO SPORT et Kadéos)

Sur présentation de la carte d'adhésion et d'une pièce d'identité


Carrefour
Sérignan
 Route de Valras
 Tél. 04.67.32.61.20

ATOL **VOTRE AVANTAGE**
 Gardez l'œil sur vos privilèges

10€* de Réduction PAR TRANCHE DE **100€ D'ACHAT**

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

*Pour tout achat d'un équipement complet à la même date (1 monture + 2 verres correcteurs, à partir de 200 €) avec des verres antireflet ou 480 € avec des verres progressifs, bénéficiez d'une réduction de 10 € par tranche de 100 € d'achats. Dispositifs médicaux marqués CE. La réduction est effectuée en caisse. Offre non cumulable et uniquement chez votre opticien Atol participant à l'opération identifiée sur ce document et sur remise de ce document original à la caisse en une seule fois et ne peut être utilisé comme acompte. Le montant de l'offre ne pourra être échangé contre une autre promotion ou contre le versement de la somme correspondante en numéraire ou par chèque. Visuels non contractuels.


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

Votre McDonald's de Sérignan vous propose:
Sa gamme de petits déjeuners tous les jours de 9h à 11h



Nos nouvelles formules
 Menu brunch 6,00€
 Duo salé 3,50€
 Duo sucré 3,00€

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 limité aux non possesseurs d'internet

Réalisation : Jean-Pierre Alagon



Mensuel n°26 septembre 2019

Calendrier Animations de Sérignan Loisirs

- 7 septembre 2019**
Journée des Associations
- 8 octobre 2019**
Rando-grillade à Cessenon
- 22 novembre 2019**
Soirée cabaret à Sète
- 13 décembre 2019**
Sortie restaurant à Marseillan
- 8 janvier 2020**
Assemblée générale et galette des Rois
- 11 au 18 janvier 2020**
Séjour skis Valmeinier
- 01 au 07 février 2020**
Séjour raquettes à Méaudre
- 25 juin au 01 juillet 2020**
Séjour rando en Andorre

Notre ambition... vous satisfaire
Faites nous part de vos attentes

Sérignan Loisirs
 Château Vargoz, rue du Pont
 34410 Sérignan
 tél : 04 67 39 79 87

E.mail: serignan.loisirs34@orange.fr
 Site : serignan-loisirs.fr

Renseignements et Inscriptions :
 Secrétariat ouvert mercredi et vendredi de 10h00 à 12h00
Secrétariat ouvert à partir du 4 septembre

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 :
 22€ par an pour 1 personne,
 33€ pour 1 couple

Certificat de non contre-indication RECOMMANDE
 pour les activités physiques (rando, marche aquatique, vélo, ski, raquettes, yoga)

Randonnées pédestres pour tous

Mardi toute la journée

Départ **8h30** parking stade Aïta

Robert Salamero :

3 septembre : VESOLLES (près du lac) Le chemin des Légendes - 13km - 400m dénivelé (**DIFFICILE**)

10 septembre : LE SOULIE Les Planques (version courte) - 14km - 400m dénivelé (**MOYEN/DIFFICILE**)

17 septembre : CAMBON La haute vallée de l'Agout - 17km - 550m dénivelé (**DIFFICILE**)

24 septembre : FERRALS LES MONTAGNES Les hauts de Ferrals - 15km - 600m dénivelé (**DIFFICILE**)



Samedi toute la journée

Départ **8h30** parking stade Aïta

Gérard Mestejanot :

14 septembre : ROQUEREDONDE De l'Orb à l'Escandorgue - 18,5km - 652m dénivelé (**DIFFICILE**)

28 septembre : GRAISSESSAC Le Devois - 13km - 859m dénivelé (**DIFFICILE**)



Accompagnateurs :

Michel Journiac :	06 08 86 62 09
Michel Marsol :	06 63 74 90 21
Gérard Mestéjanot :	06 18 04 63 04
Christian Pernet :	06 63 78 20 92
Robert Salamero :	06 16 22 01 89
J.-M. Toulouse :	06 99 01 04 24

Mardi toute la journée

Rando « loisirs »

Départ **8h30** parking stade Aïta

Christian Pernet :

3 septembre : SAINT JEAN DE MINERVOIS Boucle dans les vignes - 14km - 270m dénivelé (**MOYEN**)

Michel Marsol :

10 septembre : SAINT PONS DE THOMIERES Circuit de Brassac - 14km - 300m dénivelé (**MOYEN**)

Jean-Marie Toulouse :

17 septembre : CEPS Le tour de l'Ayrolle - 12km - 228m dénivelé (**MOYEN**)

Christian Pernet :

24 septembre : NEFIES Le plateau de Sauvoux - 13km - 250m dénivelé (**MOYEN**)



Vendredi après-midi

Départ **13h30** parking stade Aïta

Christian Pernet :

6 septembre : CEBAZAN Domaine de la Linqière - 9km - 200m dénivelé (**MOYEN/FACILE**)

13 septembre : CRUZY Montloc Montplo - 9km - 130m dénivelé (**MOYEN**)

20 septembre : PIERRERUE Les Collines - 9km - 200m dénivelé (**MOYEN**)

27 septembre : NISSAN Les Moulins à vent - 8km - 80m dénivelé (**FACILE**)

Suivant la météo les randonnées sont susceptibles d'être modifiées ou annulées si vigilance orange ou rouge sur le département

Covoiturage 6€

Randonnée annulée si moins de 6 personnes présentes

Journée des Associations

Samedi 7 septembre 2019
Parking Cité administrative
Venez nombreux nous rencontrer

AG et Galette des Rois

Mercredi 8 janvier 2020
17h30

Forum Marius Castagné



Convocation AG en décembre
Galette offerte aux adhérents et conjoints
Inscriptions jusqu'au 21 décembre 2019

Séjour raquettes

Du 01 au 07 février 2020
IGESA Méaudre (Vercors)



7 jours / 6 nuits en Pension complète (vin et café non compris)
340 euros/personne + covoiturage (310 euros pour les ressortissants)
Date limite paiement : 21 décembre 2019

SONDAGE

Etes vous intéressés par un déjeuner et après-midi dansante avec DJ pour un dimanche de fin octobre/début novembre 2019 (tarif env. 30/35€)? Avant réservation salle, traiteur et DJ, nous souhaitons avoir votre avis.
Merci de votre réponse

Rando-Grillade

Mardi 8 octobre 2019
à Cessenon



Tarif : 6 euros/personne (adhérents et conjoints)
Inscriptions ouvertes jusqu'au Mercredi 2 octobre 2019

Séjour skis

Du 11 au 18 janvier 2020
Valmeinier (Savoie)



8 jours / 7 nuits en Pension complète
Tarif : 420 euros /personne
Suppl. ch. Indiv. + co-voiturage + forfait remontées mécaniques (documentation au secrétariat ou sur le site)
Date limite paiement : 7 décembre 2019

Séjour rando 2020

Du 25/06 au 1er juillet 2020



Andorre en rando avec Sud Evasion
7 jours/6 nuits
Pension complète,

Renseignements au secrétariat et sur le site
1er acompte fin septembre

Marche aquatique Tous les jeudis de 10h à 11h (Sérignan-Plage)
Pour les amateurs, le groupe de Sauvian vous accueille le dimanche matin (même lieu, même heure)

Soirée Cabaret

Vendredi 22 novembre 2019
à Sète

Le Cabaret
C'est Magique



AR en car - Repas avec apéritif,
vin et café - Nouveau Show
« **Elégance** »

Tarif : 68 euros/personne
Tout compris

Réservé aux adhérent(e)s et
conjoint(e)s

Inscriptions ouvertes jusqu'au
Vendredi 8 novembre 2019

Sortie Restaurant

Vendredi 13 décembre 2019
à Marseillan
Restaurant « La Tablée »
de « La Ferme Marine »



Apéritif - buffet fruits de mer à vo-
lonté - plancha de poisson - dessert
- vin et café

Tarif : 39,90 euros/personne
Réservé aux adhérent(e)s et
conjoint(e)s

Inscriptions ouvertes jusqu'au
Vendredi 29 novembre 2019



Au château Vargoz

Danses de salon avec « Valdanse »

Débutants : lundi 10h00 - 11h00

jeudi (1/2) 18h30 - 19h30

Intermédiaires : lundi 11h00 - 12h00

jeudi (1/2) 19h30 - 20h30

Tarif : 75 euros/an ou 30 euros/trimestre

1 cours d'essai gratuit

Venez vous initier à partir du lundi 9 septembre

Toutes les danses en couple sont orientées « bal » :

Cha cha – Paso – tango – Rumba – Rock – Samba – Quickstep –

Valse lente – Valse viennoise – Slowfox

et aussi :

Salsa – Bachata – Kizomba et Tango argentin

En marge, quelques danses en ligne :

Combia – Danza gitana

Contacts : 06 22 59 70 70 - 06 11 16 07 30

NOUVEAU

Flamenco

animé par Elisa « La Chispa »

Au château Vargoz

Tous les mercredis :

Enfants (4-8 ans) : 17h30 - 18h15

Tarif : 20€ / mois

Enfants (8 ans et +) : 18h15 - 19h15

Tarif : 25€ / mois

Adultes : 19h30 - 20h30

Tarif : 30€ / mois



Contact : 06 95 70 84 70

<https://elisalachispa.wixsite.com/chispa>

