

3ème MI-TEMPS SALONAISE
4ème trimestre 2020

VOS ANIMATEURS



Danielle B. :	06 74 32 94 36 Rando / MN.	Dominique R.	06 03 07 99 99 Gym
Chantal M. :	06 35 78 89 62 Théâtre / Gym	Nicole :	06 48 14 34 38 Marche Prox/MN
Raphaël :	06 22 74 14 20 Tir à l'Arc / Rando	Tonio :	06 63 67 24 92 Aquagym / MAC
Danièle Reiser :	06 87 94 18 98 Aquagym / MAC	Bernadette :	06 81 35 14 17 Rando/MN
Geneviève :	06 87 42 94 44 Peinture sur porcelaine	Patrick :	06 13 10 59 49 Tir à l'arc/pingpong
Thérèse :	06 72 85 48 27 Rando/MAC	Domie D. :	06 79 80 88 84 Gym
Dominique D. :	06 75 22 64 92 Tir à l'arc	Eric R. :	06 24 04 18 12 Rando

MARCHE NORDIQUE du Mardi après midi

DATES	LIEUX FORET DE GRANS	
15, 22, 29 septembre 6 et 13 octobre	Marche Nordique Rendez vous parking des Pompiers - Départ 13h30	toujours des marches faciles
3, 10, 17, 24 Novembre	Marche Nordique Rendez vous parking du Légionnaire - Départ 13h30	toujours des marches faciles
1, 8, 15 Décembre	Marche Nordique Rendez vous Parking des Chasseurs n°6- Départ 13h30	toujours des marches faciles

VACANCES SCOLAIRES TOUSSAINT
Du Samedi 17 Octobre 2020 au Dimanche 01 Novembre 2020

VACANCES SCOLAIRES DE NOEL
DU SAMEDI 19 DECEMBRE 2020 AU DIMANCHE 03 JANVIER 2021



Tableau des Randonnées Pédestres en annexe
MANIFESTATIONS DU TRIMESTRE



Samedi 12 Septembre Journée Portes ouvertes avec inscription au Mas St Jean, avec animations (Ping-Pong, Badminton, Tir à L'arc, molykky, pétanque, relaxation sonore....)
à partir de 10h Possibilité de pique niquer pour ceux qui le souhaitent!!



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 21 SEPTEMBRE 2020 suivi du repas
Menu préparé par le Chef

Après midi farniente, parties de pétanques, de cartes ou de ping pong
Réservation du repas : chèque bancaire de 18 € à l'ordre du Domaine de Petite à remettre à votre animat (rice) ou (eur) lors de vos activités sportives



SORTIE A LA BAMBOUSERAIE D'EVRAGUE le 10 OCTOBRE
Visite guidée de la Bamouseraie et repas à Graveson*
(repas sous réserve des conditions sanitaires gouvernementales en vigueur)

RENDEZ VOUS A L'AUDITORIUM LE 14 NOVEMBRE  *
POUR LA REPRÉSENTATION THÉÂTRALE DES TÊTES DE LINOTTE



FÊTE DU BEAUJOLAIS NOUVEAU AU MAS À MIDI *
le samedi 21 novembre

* Toutes les infos détaillées seront données par mail

DATES	Vendredi MARCHE DE PROXIMITE dans la FORET DE GRANS		
18 et 25 sept 2, 9 et 16 oct	Rendez vous fixés par l'Animatrice - Départ 9 h 15		
6, 13, 20 et 27 novembre	Rendez vous fixés par l'Animatrice - Départ 9 h 15		
4, 11, et 18 décembre	Rendez vous fixés par l'Animatrice- Départ 9 h 15		
	LUNDI départ 13h30	MARCHE NORDIQUE	RYTHME ADAPTE
	14, 21, 28 septembre 5 et 12 octobre	Marche Nordique Rendez vous fixés par l'Animatrice	JEUDI départ 9h00 17 et 14 septembre 1, 8 et 15 octobre
	2, 9, 16, 23, 30 novembre	Marche Nordique Rendez vous fixés par l'Animatrice	5, 12, 19, 26 novembre
	7 et 14 décembre	Marche Nordique Rendez vous fixés par l'Animatrice	3, 10 et 17 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	GYM 9h15 / 10h15 ----GYM 10h30 / 11h30
Lundi	RANDONNEE PEDESTRE 13h30 / 17h00 ---MARCHE NORDIQUE 13h30 / 15h30
Mardi	MARCHE NORDIQUE 13h30 / 15h30
Mercredi	AQUAGYM Piscine des Canourgues 7h40/ 8h25 / PING PONG 9h-
Jeudi	GYM 9h15/10h15 - GYM 10h30/11h30 -- MARCHE NORDIQUE 9H/10H30
Jeudi	PEINTURE SUR PORCELAINE 14h /16h30--
Vendredi	AQUAGYM Piscine des Canourgues 7h40 / 8h25
Vendredi	MARCHE DE PROXIMITE 9h15 / 10h30
Vendredi	PING PONG 9H /11H30 -- TIR A L'ARC 14h / 17h
Vendredi	RANDONNEE PEDESTRE à la journée une fois par mois (voir tableau en annexe)

