

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

VOS ANIMATEURS

Danielle Bernard : 06 74 32 94 36 Rando / MN.	Domie R. : 06 03 07 99 99 Gym/Marche de proximité
Chantal M. : 06 35 78 89 62 Théâtre / Gym	Nicole : 06 48 14 34 38 Marche Prox/MN
Domie Doira : 06 79 80 88 84 Gym	Tonio : 06 63 67 24 92 Aquagym /MAC
Raphaël : 06 22 74 14 20 Tir à l'Arc / Rando	Domi Doira : 06 00 00 00 00 Tir à l'Arc
Danièle Reiser : 06 87 94 18 98 Aquagym / MAC	Bernadette : 06 81 35 14 17 Rando
Geneviève : 06 87 42 94 44 Peinture sur porcelaine	Patrick : 06 13 10 59 49 Tir à l'arc/Ping Pong
Thérèse : 06 72 85 48 27 Rando/MAC	



MARCHE NORDIQUE du Mardi après midi

DATES	LIEUX FORET DE GRANS	
Janvier 07-14-21-28	Marche Nordique Rendez vous parking des Pompiers - Départ 13h30	toujours des marches faciles
Février -11-	Marche Nordique Rendez vous parking du Légionnaire - Départ 13h30	toujours des marches faciles
Mars 4-10-17-24-31	Marche Nordique Rendez vous Parking des Chasseurs n°6- Départ 13h30	toujours des marches faciles

**VACANCES SCOLAIRES de NOEL
du Samedi 21 décembre au dimanche 5 Janvier**

**VACANCES SCOLAIRES de Février
du Samedi 15 Février au dimanche 1er Mars**

Tableau des Randonnées Pédestres en annexe



MANIFESTATIONS DU TRIMESTRE



Special fête des Rois

**LA FETE DES ROIS LE 23 JANVIER 2020
A LA SALLE CAUMETTE DE 13H45 à 17H**

Inscription auprès des Animateurs sur vos lieux de pratique
Réservation 5€ par chèque bancaire à l'ordre
de la 3ème Mi Temps Salonnaise
Cette place comprend un billet de tombola
Un unique lot sera tiré au sort dans l'après midi



**Les Têtes de Linottes nous réservent quelques surprises !!!
pour une belle après midi à partir de 14h !!!**



EN MARS SORTIE A EYRAGUES " LA BAMBOUSERAIE"

Eyragues
Coup de bambous en Provence

Au pied des Alpilles, sur près de quatre hectares, ce nouveau lieu impressionne par sa luxuriance.

festivités et repas



Toutes les infos des manifestations seront détaillées et données par mail

DATES	Vendredi MARCHÉ DE PROXIMITÉ dans la FORET DE GRANS
Janvier 10-17-24-31	Rendez vous parking des Pompiers - Départ 9 h 15
Février 7-14	Rendez vous parking Du Légionnaire - Départ 9 h 15
Mars 6-13-20-27	Rendez vous parking des Chasseurs n°6- Départ 9 h 15

LUNDI départ 13h30	MARCHE NORDIQUE	RYTHME ADAPTE	JEUDI départ 9h
janvier 6-13-20-27	Marche Nordique Rendez vous parking des Pompiers *		Janvier 9-16- 23-30
février 3-10	Marche Nordique Rendez vous Parking du Légionnaire*		Février 6 et 13
mars 2-9-16-23-30	Marche Nordique Rendez vous Parking des Chasseurs n°6*		Mars 5-12 19-26
	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 précises a chaque sortie soyez a 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 PORCELAINE 14h /16h30--ATELIER THEATRE 15H / 18h
Vendredi	AQUAGYM Piscine des Canourgues 7h40 / 8h25
Vendredi	MARCHE DE PROXIMITÉ 9h15 / 10h30
Vendredi	TIR A L'ARC 14h / 17h
Vendredi	RANDONNEE PEDESTRE à la journée une fois par mois (voir tableau en annexe)

