

LES RANDONNEURS SANARYENS

76 Chemin de la Milhière 83110 SANARY/MER

Tél : 04 98 00 04 28

Email : randonneurssanaryens@free.fr

Site : lesrandonneurssanaryens.e-monsite.com

Permanences : septembre/décembre : 9h30-11h00, jeudi et samedi
janvier/juin : 9h30-11h00, samedi



PROGRAMME DE JUIN 2018

Les inscriptions sont prises de 9H00 à 12H00 et de 18H00 à 20H00.
Les messages laissés sur répondeur ne sont pas pris en compte.
Une demi-heure avant l'heure de départ, l'animateur responsable de la randonnée peut être joint au 06 87 18 22 30.
Les chaussures de randonnée sont obligatoires.

En cas de force majeure (météo, massifs fermés...) la randonnée peut être reportée ou déplacée sur un autre site ; vous serez informés par mail ou téléphone, la veille de la randonnée à partir de 19H30.

Passez un bel été, retrouvons-nous en septembre sur les sentiers !

Mardi 05 Juin	13H45 - PLAGES - SANARY/MER EN VP	MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83)
1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot		<u>A. EHRE</u>
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0		<u>J. PERNET</u>
Inscriptions : EHRE Agnès au 04 94 88 15 58 à partir du		
Mercredi 06 Juin	10H20 - PLAGES - BANDOL EN VP	MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83)
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<u>A. EHRE</u>
Inscriptions : EHRE Agnès au 04 94 88 15 58 à partir du		
Mardi 12 Juin	13H45 - PLAGES - SANARY EN VP	MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83)
1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot		<u>A. EHRE</u>
Inscriptions : EHRE Agnès au 04 94 88 15 58 à partir du		
Mercredi 13 Juin	10H20 - PLAGES - BANDOL EN VP	MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83)
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<u>A. EHRE</u>
Inscriptions : EHRE Agnès au 04 94 88 15 58 à partir du		
Mardi 19 Juin	08H45 - PLAGES - SANARY/MER EN VP	MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83)
1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot		<u>A. CROS</u>
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0		<u>A. EHRE</u>
Notes : ATTENTION: les horaires d'été reprennent, donc rdv 8h45 et à 9htous dans l'eau!		
Inscriptions : EHRE Agnès au 04 94 88 15 58 à partir du		
Mercredi 20 Juin	10H20 - PLAGES - BANDOL EN VP	MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83)
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<u>A. EHRE</u>
Inscriptions : EHRE Agnès au 04 94 88 15 58 à partir du		
Mardi 26 Juin	08H45 - PLAGES - SANARY/MER EN VP	MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83)
1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot		<u>A. CROS</u>
Inscriptions : CROS Annick au 04 94 74 00 73 à partir du		
Mercredi 27 Juin	10H20 - PLAGES - BANDOL EN VP	MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83)
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<u>V. LEBRUN</u>
Inscriptions : LEBRUN Véronique au à partir du		
Mardi 03 Juillet	08H45 - PLAGES - SANARY/MER EN CAR	MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83)
1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot		<u>A. CROS</u>
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0		<u>J. PERNET</u>
Inscriptions : CROS Annick au 04 94 74 00 73 à partir du		

INFORMATIONS JUIN 2018

RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS

Le renouvellement des adhésions débute le jeudi 06 septembre et se termine au plus tard le 19 octobre 2018, veille de l'Assemblée Générale.

Vous trouverez sur le site des randonneurs, à partir de fin août, le bulletin d'adhésion et le certificat médical. Ce dernier est proposé par la commission médicale de la FFRandonnée et est le seul valable à faire remplir par votre médecin traitant. Tout autre certificat ne sera pas accepté.

GRAND RASSEMBLEMENT DE FIN DE SAISON LE 13 JUIN 2018 AU JARDIN DES OLIVIERS

18h00 visite commentée par Daniel Milliat du Jardin des Oliviers.

19h00 Apéritif au rosé de Provence offert par l'Association.

19H30 Début des grillades tirées du sac. Des barbecues préparés par nos gentils animateurs, seront à votre disposition, au fond du jardin, à l'orée du bois.

Boissons et douceurs de votre cru seront les bienvenus.

Venez nombreux autour de ce pique nique de fin de saison dans un lieu unique représentatif de notre patrimoine culturel où les métiers de l'agriculture et de la forêt sont mis en valeur (four à chaux, four à cade, noria, restanques plantées d'oliviers, de vignes et de fleurs).

RONDE DU CREPUSCULE LE SAMEDI 06 OCTOBRE 2018 AU JARDIN D'HIVER

Inscriptions à compter du 6 septembre.

Plus d'informations fin août sur notre site internet.

COURS DE YOGA

Fin des cours le mercredi 27 juin.

Reprise le mercredi 03 octobre 2018 salle des Lentisques à 09h00.

SEANCES DE PREPARATION PHYSIQUE

Les séances de préparation physique sont maintenues jusqu'au vendredi 29 juin 2018.

LES PERMANENCES

Arrêt des permanences le samedi 09 juin 2018.






Reprise des permanences le jeudi 06 septembre 2018.

PROCHAINE REUNION DES ANIMATEURS

Le vendredi 31 août 2018 le matin de 10h00 à 12h00 salle Marie Mauron à Sanary/Mer pour valider le mois de septembre et début octobre et faire les prévisions du mois d'octobre et début novembre 2018.

PROCHAIN PROGRAMME

Le 03 septembre 2018 sur lesrandonneurssanaryens.e-monsite.com, à la médiathèque, à l'office de tourisme de Sanary/Mer, à l'accueil espace vie associative et au pavillon du tourisme de Six Fours.

Classification	Distance	Dénivelé cumulé
	18 km et +	900 m et +
	14 à 18 km	600 à 900 m
	12 à 15 km	400 à 600 m
	10 à 14 km	300 à 400 m
	5 à 10 km	0 à 300 m