













AVRIL 2024

Jour	date	heure	E	R	T	lieu	distance	dénivelé	durée	animateur
mardi	2	13h30	2	2	2	La bergerie du Défens	7,5 km	260 m	3 h	Dominique
mercredi	3	8h30	3	3	3	LES DOLMENS DES ADRETS	12 km	320 m	5H30	Patrick
vendredi	5	13h30	1	1	1	 Rando Santé L'arborétum de Pierrefeu	6,5 km	150 m	3 h	Suzanne ou Dominique
samedi	6	8h30	0	0	0	Marche nordique				Marie Noelle
dimanche	7	8h30	3	3	3	Le petit Tuny	15 kms	750 m	6 h	Suzanne
mardi	9	13h30	2	2	2	Le grand Gageai	7 km	270 m	3 h	Dominique
mercredi	10	8h30	3	3	3	Le Faron de fort en fort	15 km	550 m	5 h	Béatrice
vendredi	12	13h30	1	1	1	 Rando Santé La route du sel	6 km	40 m	3 h	Suzanne ou Dominique
samedi	13	8h30	0	0	0	Marche nordique				Marie Noelle
dimanche	14	8h30	4	4	3	Les Bidoufles Grand Puy petit Puy	15 kms	1000 m	7 h	Suzanne
mardi	16	13h30	2	2	2	Le mont des oiseaux par Hyères	6,5 km	250 m	3 h	Dominique
mercredi	17	8h00	3	3	2	Barrage de Malpasset	18km	330m	5h30	François
vendredi	19	13h30	1	1	1	 Rando Santé Le plan du pont	4 km	20 m	3 h	Dominique
samedi	20	8h30	0	0	0	Marche nordique				Marie Noelle
dimanche	21	8h30	3	3	3	LES MENHIRS DES TERRIERS	16 km	550 m	5h	Eric
mardi	23	8h30	3	2	2	Les 4 frères et l'abîme du Maramoye (A la journée)	11,5 km	350 m	5h	Dominique
mercredi	24	8h30				BELGENTIER - VALCROS	13 km	525 m	5h30	Francis
vendredi	26	13h30	1	1	1	 Rando Santé Les Oursinières – tour de la mine	5 km	100 m	3 h	Dominique
samedi	27	8h30	0	0	0	Marche nordique				Marie/Serge
dimanche	28	8h30	3	3	3	Mazaugues St Probace	18 km	950 m	7h00	Claude
mardi	30	13h30	3	2	2	Les Terres blanches (Rocbaron)	7,5 km	350 m	3 h	Dominique
						Chaque Jeudi matin->> MARCHÉ NORDIQUE DOUCE départ 9h				Michel

MAI 2024

Jour	date	heure	E	R	T	lieu	distance	dénivelé	durée	animateur
mercredi	1	8h30	0	0	0	LE CUIT ET SES CHAPELLES	12,5 km	540 m	5h30	Patrick
vendredi	3	13h30	1	1	1	 Rando Santé Les Salins – Port Miramar	7,5 km	20 m	3 h	Suzanne ou Dominique
samedi	4	8h30	0	0	0	Marche nordique				Serge
dimanche	5					REPAS DES FAMILLES				
mardi	7	13h30	2	2	2	Parcours P+ Château du Pas du Cerf	6 km	100 m	3 h	Dominique
MJV	8/10					SEJOUR HAUTE PROVENCE				Suzanne/Frédéric
vendredi	10	13h30	1	1	1	 Rando Santé Circuit de la bouche Ointe (Siou Blanc)	8 km	80 m	3 h	Dominique
samedi	11	8h30	0	0	0	Marche nordique				Marie/Serge
dimanche	12	8h30	0	0	0					x
mardi	14	13h30	2	2	2	Hameau des Davids - La Fontaine de Pétou & Cabane des gardes	10 km	300 m	3 h	Dominique
Mercredi	15	8h30				Gonfaron Vautailède	15Km	510	6h00	Francis
vendredi	17	13h30	1	1	1	 Rando Santé circuit de Collobrières	5 km	130 m	3 h	Suzanne ou Dominique
samedi	18	8h30	0	0	0	Marche nordique				Marie Noelle
dimanche	19	8h30	0	0	0					x
mardi	21	13h30	3	2	2	Circuit des baisses départ Trou du Loup	7,5 km	300 m	3 h	Dominique
mercredi	22	8h30	0	0	0	Notre Dame des Anges - Collobrières				Béatrice
vendredi	24	9h00	1	1	1	 Rando Santé Le plateau Lambert (Collobrières) à la journée	6 km	100 m	4 h	Suzanne ou Dominique
samedi	25	8h30	0	0	0	Marche nordique				Marie/Serge
dimanche	26	8h30	3	3	3	Flassans – Château de Ponteves	18,5 km	450m	6h30	Claude
mardi	28	8h30	3	2	2	Elephant de Pierre sur le plateau de Siou Blanc à la journée	12 km	350 m	6 h	Dominique
mercredi	29	8h30	3	3	3	SAINTE BAUME OUEST – PIC DE BERTAGNE	14 km	450 m	5h30	François
vendredi	31	13h30	1	1	1	 Rando Santé Le tour du Gaou au Bruscat (Attention ! Gaou fermé)	4,5 km	20 m	3 h	Suzanne ou Dominique
						Chaque Jeudi matin->> MARCHE NORDIQUE DOUCE départ 9h				Michel

JUIN 2024

Jour	date	heure	E	R	T	lieu	distance	dénivelé	durée	animateur
samedi	1	8h30	0	0	0	Marche nordique				Serge
dimanche	2	7h30	4	3	3	Mourre de Chanier - Verdon	15kms+	900m	7h	Frédéric
mardi	4	8h30	2	2	2	Nd de santé au départ de Cuers	9,5 km	280 m	3 h	Dominique
mercredi	5	8h00	3	4	3	LA LOUBE – LA ROQUEBRUSSANNE	15 km	650 m	6h	Francis
vendredi	7	8h30	1	1	1	 Rando Santé La Castille	7 km	40 m	3 h	Suzanne ou Dominique
samedi	8	8h30	0	0	0	Marche nordique				Marie Noelle
dimanche	9	8h30	3	3	3	CHAPELE DE VALVEINE – ST ZACHARIE	19 km	500 m	6h	Claude
mardi	11	8h30	3	2	2	Boucle de Sillans la cascade (journée)	10 km	320 m	3 h	Dominique
vendredi	14	8h30	1	1	1	 Rando Santé L'Argentière à la Londe (Pique-Nique)	6 km	10 m	3 h	Suzanne ou Dominique
samedi	15	8h30	0	0	0	Marche nordique				Marie Noelle
dimanche	16	8h30	0	0	0					x
mardi	18	8h30	0	0	0					x
Mercredi	19	8h30	2	3	3	GORGES DU CARAMY – SAUT DU CABRI	14 km	300 m	5h	François
vendredi	21	8h30	0	0	0	 Rando Santé				Suzanne ou Dominique
samedi	22	8h30	0	0	0	Marche nordique				Marie Noelle
dimanche	23	8h30	0	0	0					x
DIMANCHE au LUNDI	30/06 au 07/07					SEJOUR CANTAL : VVF St Jacques des Blats				Claude - Dominique
						Chaque Jeudi matin->> MARCHÉ NORDIQUE DOUCE départ 9h				Michel

