



ACTIVITÉS PLEIN AIR

Tarif et planning 2025-2026

Activités de plein air		
Mercredi	10h -> 11h	Marche en colline suivant planning
Jeudi 1 fois/mois	Journée	Randonnée promenade selon calendrier trimestriel
Dimanche 1 fois/mois	Journée	Randonnée pédestre suivant calendrier trimestriel

Pour les nouveaux adhérents, vous pouvez profiter d'une randonnée d'essai gratuite, sans obligation d'inscription. Si vous êtes inscrits à la gymnastique, cette activité vous est ouverte gratuitement cependant il faudra fournir un certificat médical précisant votre aptitude à la marche.

TARIF ANNUEL UNIQUE

40€, individuel

MARCHE EN COLLINE

Cette activité, limitée à une heure de marche, permet de s'entraîner et s'entraider pendant une marche rapide. Elle favorise le développement de la capacité respiratoire et renforce le muscle cardiaque.

Cette activité est recommandée pour les personnes ne sachant pas très bien où elles en sont de leur capacité à marcher.

RANDONNÉE PROMENADE

La randonnée du jeudi consiste en une randonnée de la journée. Le plus souvent le temps de trajet en véhicule est de l'ordre 1/2 h à 3/4 h. La distance à parcourir est d'environ 12 km, le dénivelé positif est inférieur à 300m.

Le rendez vous des véhicules est au départ de la randonnée (voir le guide) mais un départ de covoiturage est prévu ALDI/CARGLASS, avenue du 8 mai à Marignane à 9h15 pour un départ à 9h30.

Attention cet horaire peut être modifié durant les mois d'hiver.

RANDONNÉE SPORTIVE

La randonnée du dimanche consiste en une randonnée de la journée. Le plus



ACTIVITÉS PLEIN AIR

Tarif et planning 2025-2026

souvent le temps de trajet en véhicule est inférieur à 1h. La distance à parcourir est en général inférieure à 15 km, le dénivelé positif est inférieur à 800m.

Le rendez vous est fixé au départ de la randonnée (voir le guide) mais un départ de covoiturage est prévu au parking ALDI/CARGLASS, avenue du 8 mai à Marignane à 8h30 pour un départ à 8h45

Attention cet horaire peut être modifié durant les mois d'hiver.

Prévoir dans tous les cas:

- des chaussures de marche,
- des vêtements adaptés aux conditions météorologiques,
- le pic-nic, des petits grignotages,
- de l'eau en quantité suffisante en fonction de la saison.
- votre bonne humeur,
- tout autre accessoire que vous jugez nécessaire.