

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

**VOS ANIMATEURS**

Danielle Bernard : 06 74 32 94 36 Rando / MN.  
Chantal M. : 06 35 78 89 62 Théâtre / Gym  
Domie Doira : 06 79 80 88 84 Gym  
Raphaël : 06 22 74 14 20 Tir à l'Arc / Rando  
Danièle Reiser : 06 87 94 18 98 Aquagym / MAC/MN  
Geneviève : 06 87 42 94 44 Peinture sur porcelaine  
Thérèse : 06 72 85 48 27 Rando/MAC

Domie R. : 06 03 07 99 99 Gym/Marche de proximité  
Nicole : 06 48 14 34 38 Marche Prox/MN  
Tonio : 06 63 67 24 92 Aquagym /MAC  
Domi Doira : 0675226492 Tir à l'Arc  
Bernadette : 06 81 35 14 17 Rando/MN  
Patrick : 06 13 10 59 49 Tir à l'arc/Ping Pong



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

**Tableau des Randonnées Pédestres en annexe**



**MANIFESTATIONS DU TRIMESTRE**



**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 Salonaise  
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 Alpes, sur près de quatre hectares, ce nouveau lieu impressionne par sa luxuriance.*

Activités et repas



Toutes les infos des manifestations seront détaillées et données par mail

**MARCHE NORDIQUE du Mardi apres 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 Février  
du Samedi 15 Février au dimanche 1er Mars**

DATES	Vendredi MARCHE DE PROXIMITE 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	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
<b>Toujours des marches faciles * lieu de départ donné à titre indicatif</b>			

**\* 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	GYM DOUCE 9h15 / 10h15 ----GYM 10h30 / 11h30
Lundi	RANDONNEE PEDESTRE 13h30 / 17h00 ---MARCHE NORDIQUE 13h30 / 15h30
Mardi	GYM DOUCE 9h15 / 10h15 ----GYM 10h30 / 11h30
Mardi	MARCHE NORDIQUE 13h30 / 15h30
Mercredi	AQUAGYM Piscine des Canourgues 7h40/ 8h25 / PING PONG 9H00 / 11H30
Jeudi	GYM DOUCE 9h15/10h15 - GYM 10h30/11h30 -- MARCHE NORDIQUE 9H/10H30
Jeudi	PEINTURE SUR PORCELAINÉ 14h /16h30--ATELIER THEATRE 15H / 18h
Vendredi	AQUAGYM Piscine des Canourgues 7h40 / 8h25
Vendredi	MARCHE DE PROXIMITE 9h15 / 10h30
Vendredi	TIR A L'ARC 14h / 17h
Vendredi	RANDONNEE PEDESTRE à la journée une fois par mois (voir tableau en annexe)

programme 1er trimestre 2020

