



Association Nationale des Retraités

« La Poste & Orange »

Antenne du Pays d'Aix

1 Impasse Daladier – 13770 Venelles

Tél: 04 42 61 34 73

ANR internet: <http://www.anr13.org>

ANR courriel: anr.aix@orange.fr



MARCHE OXYGENE

Environ 2h à 3h de marche Le **VENDREDI APRES MIDI** : **RDV à 13h45 pour départ impératif à 14h00**

Téléphones accompagnateurs : Max. CAMOIN: 04 42 39 25 02 ou 06 10 07 30 58 ; Danielle ANDRAUD : 04 42 52 02 52 ou 06 83 66 77 40 ; André NICOLAS : 06 29 70 01 74 ; Annie et Manu ACEDO: 06 31 79 75 71 ; Monique REYNAUD : 06 32 33 39 13

Planning du 2^{ème} trimestre 2016 *(En cas de pluie, la marche sera annulée)*

1^{er} Avril : Lourmarin, RDV P à la sortie de Lourmarin route d'Apt. Marche facile de 6Km (*Accompagnateur : André Nicolas*)

8 Avril : Puyloubier, circuit des vignes. RDV 9h30 P de la cave coopérative **Marche à la journée** facile de 11Km. (*Accompagnateurs : Annie et Manu Acedo*)

15 Avril : Lambesc, Sufferchoix. RDV 200m après les pompiers pour se rendre ensuite au départ de la marche. Parcours moyen de 7km. (*Accompagnateur Max Camoin*)

22 Avril : Eguilles, le Mazet. RDV P du stade , Parcours moyen de 6,5km (*Accompagnateur : Monique Reynaud*)

29 Avril : Carry le Rouet ; sentier des lézards. RDV port de Carry (se garer aux alentours. Parcours facile de 6Km (*Accompagnateur : Danielle Andraud*)

6 Mai : Gardanne: le bois de Gardanne. RDV 0 P de la gare pour se rendre ensuite route de Mimet après l'école des Mines. Parcours moyen de 6,5km environ. (*Accompagnateur : Max Camoin*)

13 Mai : Les Pennes Mirabeau, le moulin de Pallières. **Marche à la journée RDV 9h30** juste avant le chemin des Vanades sur la D60A (2,5km après l'auberge La Guerine à Cabriés, direction Les Pennes Mirabeau). Parcours facile de 10 Km (*Accompagnateur : Danielle Andraud*)

20 Mai : Port Pin ; **Marche de fin d'AM avec Pique nique le soir. RDV 16h00** P de la presqu'ile à Cassis. Départ de la calanque de Port Miou. 1h15 de marche facile avec un passage délicat (soit 2h30 de marche aller/retour). Pique nique. Des précisions seront données par Monique REYNAUD une dizaine de jours avant le 20 Mai. (*Accompagnateur : Monique Reynaud*)

27 Mai : Les Pennes Mirabeau, les sources de l'Infernet RDV juste avant le chemin des Vanades sur la D60A (2,5km après l'auberge La Guerine à Cabriés, direction Les Pennes Mirabeau).Parcours moyen de 7km (*Accompagnateurs : Danielle Andraud*)

3 Juin : Cabrière d'Aigue , Etang de la Bonde. **Marche à la journée. RDV 9h30** : P de la Mairie à Cabrière d'Aigues. Marche facile de 8Km. (*Accompagnateur/ Danielle Andraud*)

10 Juin : Grans , le long de la Touloubre. RDV à 14h pour départ à 14h15 Place Jean Jaurès à Grans. Marche facile de 5Km. (*Accompagnateur : Danielle Andraud*)

17 Juin : Roquefavour : bois de la Méridole. RDV : P au bord de l'Arc , 150m avant le restaurant Arquier en venant Des Milles. Parcours moyen de 6 km environ (**matin à 9h30 si forte chaleur**) *Accompagnateur : Max Camoin*

1^{er} Juillet : Ventabren, château noir, Route de Roquefavour par D64. **RDV 9h30** pour la marche facile de 4,5 Km après château noir (*Accompagnateur : André Nicolas*). **Pique nique à midi dans le jardin de Dédé Langlade à Couronnade .**