



Association Nationale des Retraités
de la Poste & France Télécom
et de leurs filiales
Antenne du Pays d'Aix
ASPTT SENIORS
Impasse Daladier- 13770 Venelles
Tél: 04 42 61 34 73 Internet: <http://www.anr13.org>
courriel: anr.aix@orange.fr



MARCHE OXYGENE

Environ 2h à 3h de marche Le **VENDREDI APRES MIDI : Quelques marches à la journée**
Téléphones accompagnateurs : Max. CAM OIN: 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 ACEDO : 06 31 79 75 71 ; Monique REYNAUD : 06 32 33 39 13

Planning du 4ème trimestre 2016

(En cas de pluie, la marche sera annulée)

Pour les marches de Novembre et Décembre RDV à 13h30 pour départ à 13h45

Les jours sont plus courts !

23 septembre : Puyricard, le grand Saint Jean. RDV près de la bergerie au dessus du château du grand St Jean. Pour s'y rendre RN7 puis route de Rognes. Marche de reprise de 4,5km , *très facile*(Accompagnateur: Max Camoin)

30 septembre : Lamanon, les grottes de Calès. RDV Parking de l'église. Parcours de 5,5km
Légèrement accidenté (petite grimpe et descente caillouteuse) (Accompagnateur : Max Camoin)

7 Octobre : Port Pin ; Marche à la journée avec Pique-nique. RDV 09h00 Parking Géant Casino Jas de Bouffan
Départ de la calanque de Port Miou. 1h15 de marche facile avec un passage délicat, soit 2h30 de marche aller/retour
(Accompagnateur : Monique Reynaud)

14 Octobre Saint Canadet, La Quille RDV Place du village. Parcours légèrement accidenté de 7,5km environ
(Accompagnateur : Max Camoin)

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

28 Octobre : Le MAZET Eguilles RDV après le pont du TGV sur la route de Pelissanne. Parking de suite à gauche 6Km parcours moyen (un peu de dénivelé). (Accompagnateur : Monique REYNAUD)

4 Novembre : ND d'Aslor Peyrolles. **Marche à la journée.** RDV 10h P ancienne gare de Peyrolles .10 km , 170 m de dénivelé . aucune difficultés pour un randonneur normal . (Accompagnateur : Danielle Andraud)

18 Novembre : Le Tholonet, le grand cabri. RDV 9h30 P jeux de boule au Tholonet *marche le matin puis repas aïoli au restaurant à Palette vers 12h30 (inscription obligatoire)* . (Accompagnateur Annie ACEDO)

25 Novembre : Lourmarin, RDV P à la sortie de Lourmarin route d'Apt. Marche facile de 6Km (Accompagnateur : André Nicolas)

2 Décembre : Le terroir du defens à Meyreuil rdv P devant l'enclos de la bastide de Valbrillant (sur la D 58 reliant le Canet à Meyreuil) . Parcours moyen de 5 km avec 240m de dénivelé,(Accompagnateur : Danielle Andraud)

9 Décembre : La Couronne Ste Croix Marche à la journée avec Pique-nique sur la plage. RDV 09h00 Parking Géant Casino Jas de Bouffan. Marche facile 6km environ, partant du phare de la couronne (Accompagnateur : Monique Reynaud)
16 Décembre ; Tour de Cesar, RDV route de Vauvenargues près de l'ancien restaurant « Lou Garagai » Parcours facile de 4,5Km (Accompagnateur : Max CAMOIN)

16 Décembre ; Tour de Cesar, RDV route de Vauvenargues près de l'ancien restaurant « Lou Garagai » Parcours facile de 4,5Km (Accompagnateur : Max CAMOIN)

