

RANDO PLUS MARSEILLE

CMA de la Rosière - 40 avenue de la Rosière - 13012 Marseille -

réunions : jeudis soir 18h30/19h30 (07 68 41 50 82) / en semaine : 06 75 22 58 33

www.rando-plus-marseille.com

Programme 4ème trimestre 2021

| Jour | Date | Type | Intitulé |
|----------|-----------------|----------------------------|---------------------------------------|
| Mardi | 31-août | Convivialité | soirée baignade au King à la Ciotat |
| Week-end | du 2/9 au 5/9 | Moyenne montagne | La Tinée |
| Jeudi | 02-sept | Club | Réunion de rentrée |
| Samedi | 04-sept | Longe côte | sortie à La Ciotat |
| Mardi | 07-sept | Randonnée | Rando-baignade à Morgiou |
| Jeudi | 09-sept | Bien-être | Séance de sophrologie |
| Samedi | 11-sept | Marche nordique | sortie hebdomadaire |
| Samedi | 11-sept | Club | Réunion des associations 11/12 |
| Samedi | 11-sept | Longe côte | sortie à La Ciotat |
| Dimanche | 12-sept | Randonnée/Culture/Baignade | Carqueiranne - la mine de Cap Garonne |
| Mardi | 14-sept | Randonnée | La chapelle St Probase - Le Caramy |
| Jeudi | 16-sept | Club | Apéritif de rentrée |
| Vendredi | 17-sept | Rando oxygénation | Autour de Luminy |
| Samedi | 18-sept | Marche Nordique | sortie hebdomadaire |
| Samedi | 18-sept | Longe côte | sortie à La Ciotat |
| Samedi | 25-sept | Rando sensations | Les gorges d'Opédette |
| Dimanche | 19-sept | Randonnée | La Côte Bleue |
| Mardi | 21-sept | Randonnée | Le Garlaban par le col du Puy Rouge |
| Jeudi | 23-sept | Expression | Atelier d'écriture |
| Week-end | du 25/9 au 27/9 | Randonnée | Saint Guilhem le Désert |
| Samedi | 25-sept | Marche Nordique | sortie hebdomadaire |
| Dimanche | 26-sept | Randonnée | Pastré - calanque de Marseillevyre |
| Mardi | 28-sept | Randonnée | les côtes du Castellet |
| Jeudi | 30-sept | Expression | Improvisation |
| Samedi | 02-oct | Marche Nordique | sortie hebdomadaire |
| Samedi | 02-oct | Longe côte | sortie à Marseille |

| | | | |
|----------|--------------------------|-------------------|---|
| Dimanche | 03-oct | Rallye | Rallye FSGT pédestre et culturel à Meyrargues |
| Mardi | 05-oct | Randonnée | La croix de la Sainte Victoire |
| Jeudi | 07-oct | Culture | Conférence "La femme, un homme pas comme les autres" |
| Vendredi | 08-oct | Rando oxygénation | Autour de Pichauris |
| Samedi | 09-oct | Rando sensations | Les gorges du Destel |
| Samedi | 09-oct | Marche Nordique | sortie hebdomadaire |
| Dimanche | 10-oct | Randonnée | Les Etangs d'Engrenier et du Poura - St Mitre les Remparts |
| Mardi | 12-oct | Randonnée | La Candolle et le Télégraphe |
| Jeudi | 14-oct | Bien-être | Séance de sophrologie |
| Week-end | du 16/10 au 18/10 | Randonnée | L'Estérel |
| Samedi | 16-oct | Marche Nordique | marche populaire à la Roque d'Anthéron |
| Samedi | 16-oct | Longe côte | sortie à Marseille |
| Dimanche | 17-oct | Randonnée | Sivergues en Lubéron |
| Mardi | 19-oct | Randonnée | le Montmorin |
| Jeudi | 21-oct | Expression | Improvisation |
| Samedi | 23-oct | Marche Nordique | sortie hebdomadaire |
| Dimanche | 24-oct | Randonnée | Les Aiguilles de Valbelle |
| Mardi | 26-oct | Randonnée | La Croix de Garlaban |
| Jeudi | 28-oct | Culture | Soirée poèmes et impro |
| Week-end | du 29/10 au 1/11 | Randonnée | Ongles - région de Banon |
| Samedi | 30-oct | Marche Nordique | sortie hebdomadaire |
| Samedi | 30-oct | Longe côte | sortie à La Ciotat |
| Dimanche | 31-oct | Randonnée | Belgentier - Les Barres de Cuers |
| Mardi | 02-nov | Randonnée | le Saint Pilon par Riboux |
| Jeudi | 04-nov | Culture | Conférence "La Révolution Française" - 1ère partie |
| Vendredi | 05-nov | Rando Oxygénation | Autour de la Vesse |
| Samedi | 06-nov | Marche Nordique | sortie hebdomadaire |
| Dimanche | 07-nov | Randonnée | L'aqueduc de Roquefavour |
| Dimanche | 07-nov | Marche Nordique | marche populaire à Rognes |
| Mardi | 09-nov | Randonnée | Les Encanaux |
| Week-end | du 11/11 au 14/11 | Itinérant | La Drome provençale |
| Samedi | 13-nov | Marche Nordique | sortie hebdomadaire |
| Dimanche | 14-nov | Randonnée | La Violette, Everine et le Grand Méjean sur la Côte Bleue |
| Mardi | 16-nov | Randonnée | La pointe de Morgiou |
| Jeudi | 18-nov | Expression | Atelier d'écriture |
| Samedi | 20-nov | Marche Nordique | sortie hebdomadaire |

| | | | |
|----------|------------------------|-------------------|--|
| Samedi | 20-nov | Culture | visite du mémorial du Camp des Milles |
| Dimanche | 21-nov | Randonnée | Le Vieux Rougier |
| Mardi | 23-nov | Randonnée | Le pont naturel entre Cassis et la Ciotat |
| Jeudi | 25-nov | Culture | Conférence "La Révolution Française" - 2ème partie |
| Samedi | 27-nov | Marche Nordique | sortie hebdomadaire |
| Dimanche | 28-nov | Randonnée | Le Mont St Cyr |
| Mardi | 30-nov | Randonnée | Le Pic de Bertagne |
| Vendredi | 03-déc | Rando Oxygénation | Le plateau de Languillard |
| Samedi | 04-déc | Rando urbaine | Une journée à Martigues |
| Samedi | 04-déc | Marche Nordique | sortie hebdomadaire |
| Dimanche | 05-déc | Randonnée | La forêt du Défend à Saint-Zacharie |
| Mardi | 07-déc | Randonnée | Le vallon du Mestralet dans les Calanques |
| Jeudi | 09-déc | Expression | Improvisation |
| Samedi | 11-déc | Marche Nordique | sortie hebdomadaire |
| Dimanche | 12-déc | Randonnée | Autour d'Aiguilles |
| Mardi | 14-déc | Randonnée | Le massif de Marseilleveyre |
| Jeudi | 16-déc | Culture | les organistes dans le jazz |
| Samedi | 18-déc | Marche Nordique | sortie hebdomadaire |
| Dimanche | 19-déc | Randonnée | Plateau de Ceze et Mont Trésor - les Costes |
| Mardi | 21-déc | Randonnée | La tour de Cauvin |
| Mardi | 27-déc | Club | La randonnée des 13 desserts au cabanon des Gardes |
| Vendredi | 31-déc | Club | Réveillon au Château de la Rosière |
| | | | Week-ends et semaines |
| Week-end | du 8/1 au 10/1 | Raquettes | week-end raquettes loisirs dans le Haut Verdon |
| semaine | du 22 au 29/1 | Raquettes | séjour raquettes alpines en Savoie |
| Week-end | du 11/2 au 13/2 | Raquettes | week-end raquettes alpines dans le Queyras |
| Week-end | du 5/3 au 7/3 | Raquettes | week-end raquettes alpines dans le Champsaur |
| semaine | du 12/3 au 19/3 | Raquettes | séjour raquettes loisirs en Cerdagne |
| Week-end | du 24/3 au 27/3 | Ski alpin | week-end ski alpin à Montgenèvre |