

Programme 4ème trimestre 2024 et week-ends du 1er trimestre 2025 (version du 16/06/2024)

rang	date	jour	type	intitulé	responsable
1	19-juin	mercredi	pétanque	soirée à Montolivet	Noël
2	20-juin	jeudi	culture	de la Dérive des continents à la Tectonique des plaques: vie et mort des montagnes et des océans.	Omar
3	22-juin	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat (matin 11-h-12h)	Anne-Marie Lavail
4	22-juin	samedi	marche nordique	sortie clair de lune	Robert
5	24-juin	lundi	pétanque	soirée au Logis Neuf	Noël
6	27-juin	jeudi	expression	apprentissage des danses	Anne-Marie Lavail
7	28/6 au 1/7	week-end	montagne	Queyras - Abriès	Alain Dardant
8	29-juin	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat (matin 11-h-12h)	Evelyne
9	03-juil	mercredi	pétanque	soirée à Montolivet	Noël
10	06-juil	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat (matin 11-h-12h)	Anne-Marie Lavail
11	08-juil	lundi	pétanque	soirée au Logis Neuf	Noël
12	11/7 au 13/7	week-end	montagne	la Grande Séolane	Robert
13	13-juil	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat (matin 11-h-12h)	Evelyne
14	16-juil	mardi	baignade	pique-nique au Liouquet	Lucien
15	17-juil	mercredi	pétanque	soirée à Montolivet	Noël
16	20/7 au 27/7	semaine	montagne	La haute Maurienne	Robert
17	3/8 au 10/8	semaine	moyenne montagne	Le Couserans en Ariège	Robert
18	31/8 au 4/9	week-end	randonnée	Les volcans d'Auvergne	Omar
19	04-sept	mercredi	pétanque	soirée au Logis Neuf	Noël
20	05-sept	jeudi	club	réunion de rentrée	
21	07-sept	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire (matin)	Robert
22	07-sept	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat (après midi)	Anne-Marie Lavail
23	08-sept	dimanche	randonnée	le mourre nègre - lubéron	Sarah
24	10-sept	mardi	randonnée	pique-nique à La Ciotat - le King	Lucien
25	11-sept	mercredi	pétanque	soirée à Montolivet	Noël
26	12-sept	jeudi	bien-être	gymnastique sensorielle	Françoise Philibert
27	14/9 au 16/9	week-end	montagne	La vallée de Névache	Noël
28	14-sept	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire (matin)	Nadine
29	14-sept	samedi	longe-côte	sortie à Marseille (après-midi)	Martine Guérin
30	15-sept	dimanche	randonnée	les sources de l'Huveaune depuis St Zacharie	Robert
31	17-sept	mardi	randonnée	le Frioul	Monique Sauvagnac
32	19-sept	jeudi	culture	le sel et les hommes	Omar
33	21-sept	samedi	sensations	via ferrata à Cavaillon	Noël
34	21-sept	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire (matin)	Marie Françoise
35	21-sept	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat (après midi)	Anne-Marie Lavail
36	22-sept	dimanche	randonnée	les Alpilles	Hélène Hirschauer
37	23-sept	lundi	pétanque	soirée au Logis Neuf	Noël
38	24-sept	mardi	randonnée	le Montmorin à Saint Zacharie	Lucien - Robert
39	26-sept	jeudi	convivialité	apéro de rentrée	Marie Françoise
40	27-sept	vendredi	oxygénation	le vallon de Carafa depuis Cuges	Monique Sauvagnac
41	28-sept	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire (matin)	Françoise Blanc
42	28-sept	samedi	longe-côte	sortie à Marseille (après-midi)	Martine Guérin
43	29-sept	dimanche	randonnée	les calanques de la côte bleue avec "autour de la gym"	Patricia
44	01-oct	mardi	randonnée	les crêtes et le cap Morgiou	Yves
45	02-oct	mercredi	culture	visite de l'usine Fralib à Gémenos	Noël
46	03-oct	jeudi	bien-être	sophrologie	Marc
47	05-oct	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire (matin)	Sarah
48	06-oct	dimanche	convivialité	rallye culturel et pédestre FSGT à Nans les Pins	Robert/Omar
49	08-oct	mardi	randonnée	la couronne de Charlemagne	Robert
50	10-oct	jeudi	culture	partage de lectures	Monique Sauvagnac
51	12/10 au 14/10	week-end	randonnée	Les gorges d'Oppedette	Omar
52	12-oct	samedi	sensations	la Corniche Paretti	Yves

53	12-oct	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire (matin)	Antoinette
54	12-oct	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat (après midi)	Anne-Marie Lavail
55	13-oct	dimanche	randonnée	le plateau du Cengle	Anne-Marie Bridet
56	15-oct	mardi	randonnée	La grotte des Janots et le mont Gibaou à Cassis	Lucien - Françoise Lacaze
57	17-oct	jeudi	culture	l'intelligence artificielle	Robert
58	19-oct	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire (matin)	Robert
59	19-oct	samedi	culture	visite de l'immeuble Le Corbusier	Djamila
60	20-oct	dimanche	randonnée	Notre Dame du Mai	Huguette
61	22-oct	mardi	randonnée	La Madrague de Montredon - les Goudes - Béouveyre	Mireille Rolina - Richard Conil
62	24-oct	jeudi	expression	apprentissage des danses	Anne-Marie Lavail
63	26-oct	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire (matin)	Nadine
64	26-oct	samedi	longe-côte	sortie à Marseille (après-midi)	Martine Guérin
65	27-oct	dimanche	randonnée	Le petit et le grand Bessillon	Omar
66	29-oct	mardi	randonnée	Le mont des marseillais depuis Roquevaire	Lucien - Joël
67	31-oct	jeudi	culture	jazz les musiciens actuels	Lucien
68	1/11 au 4/11	week-end	itinérant	les Alpes de Haute-Provence	Robert
69	01-nov	vendredi	oxygénation	les Escampons	Alain Dardant
70	02-nov	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire (matin)	Marie Françoise
71	03-nov	dimanche	randonnée	les crêtes entre Cassis et la Ciotat	Jean
72	05-nov	mardi	randonnée	Port Miou - Port Pin - En Vau	Joël
73	07-nov	jeudi	culture	la disparition des civilisations	Robert
74	09-nov	samedi	marche nordique	Rassemblement Régional à Peynier	Antoinette
75	10/11 au 12/11	week-end	randonnée	la Drôme - les trois becs	Jean
76	10-nov	dimanche	randonnée	Rougiers	Martine Hardouin
77	12-nov	mardi	randonnée	Le Siou Blanc	Yves
78	14-nov	jeudi	club	Assemblée Générale	
79	16-nov	samedi	sensations	l'Eissadon	Noël
80	16-nov	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire (matin)	Françoise Blanc
81	16-nov	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat (après midi)	Evelyne
82	17-nov	dimanche	randonnée	Baou Trouca dans l'Etoile	Alain Dardant
83	19-nov	mardi	randonnée	Le vallon de Mestralet dans les Calanques	Lucien - Joël
84	21-nov	jeudi	bien-être	sophrologie	Marc
85	22-nov	vendredi	oxygénation	Pichauris	Christiane Boucher
86	23-nov	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire (matin)	Sarah
87	23-nov	samedi	balade urbaine	une journée à Martigues	Christiane Boucher
88	24-nov	dimanche	randonnée	De Vauvenargues à Vauvenargues par la Sainte Victoire	Hélène Hirschauer
89	26-nov	mardi	randonnée	Du col de l'Espigoulier à Bertagne	Robert
90	28-nov	jeudi	convivialité	poèmes et photos suivi du beaujolais nouveau	Francis Lantéri - Sarah
91	30-nov	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire (matin)	Antoinette
92	30-nov	samedi	longe-côte	sortie à Marseille (après-midi)	Martine Guérin
93	01-déc	dimanche	randonnée	la face sud de la Sainte-Baume depuis Riboux	Sarah
94	03-déc	mardi	randonnée	la Chapelle Saint André à Ceyreste	Lucien - Yves
95	05-déc	jeudi	bien-être	respiration et yoga	Antoinette
96	06-déc	vendredi	oxygénation	les gués de l'Huveaune	Christiane Boucher
97	07-déc	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire (matin)	Robert
98	08-déc	dimanche	randonnée	le vallon de la Vache - l'aire de la Mourre	Christiane Boucher
99	10-déc	mardi	randonnée	les 6 cols depuis Luminy	Yves
100	12-déc	jeudi	culture	les plus belles plantes des montagnes	Christian
101	14-déc	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire (matin)	Nadine
102	14-déc	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat (après midi)	Anne-Marie Lavail
103	15-déc	dimanche	randonnée	la boucle de Jalai à Meyrargues	Francis Moréra
104	17-déc	mardi	randonnée	le pont naturel et la grotte des émigrés	Lucien - Joël
105	19-déc	jeudi	expression	atelier d'écriture	Marie-Jo
106	21-déc	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire (matin)	Françoise Blanc
107	22-déc	dimanche	randonnée	L'ermitage de St Jean du Puy et le Mont Olympe	Huguette
108	26-déc	jeudi	convivialité	les 13 desserts	Lucien/Ginette
109	31-déc	mardi	convivialité	Réveillon à Marseille	Omar/Marie Françoise
110	4/1 au 11/1	semaine	raquettes alpines	Savoie	Robert
111	18/1 au 25/1	semaine	raquettes loisirs	Haute Savoie	Robert
112	8/3 au 10/3	week-end	raquettes alpines	Queyras	Noël