



RANDO LOISIRS

Programme des marches et fitness avec bâtons dynamiques de septembre à décembre 2026



MARCHES ET FITNESS AVEC BÂTONS DYNAMIQUES

Date & heure départ * en covoiturage et en marche	Lieu Circuit *	Animateur	Date & heure covoiturage et en marche	Lieu Circuit *	Animateur
Samedi 8h00 8h30 05-sept	Carnoux sentier botanique, la croix	M. Adrien	Samedi 8h30 09h00 24-oct.	Le Grand Caumet	M. Adrien
Mercredi 8h00 8h30 09-sept	Réunion de début de saison à 18h00 salle du Clos Blancheton		Samedi 8h30 09h00 31-oct.	Carnoux le plateau de Languiard (Cimetière de Carnoux)	M. Adrien
Samedi 8h00 8h30 12-sept	Parc de Saint Pons, gour de l'Oule	M. Adrien	Samedi 8h30 09h00 7-nov.	La Penne sur Huveaune, la Candole	M. Adrien
Samedi 8h00 8h30 19-sept	Roquefort (cimetière)	M. Adrien	Samedi 8h30 09h00 14-nov.	Cassis les Rompides	M. Adrien
Samedi 8h00 8h30 26-sept	Luminy école de commerce KEDGE Escampons	M. Adrien	Samedi 8h30 09h00 21-nov.	Carnoux sentier botanique, la croix	M. Adrien
Samedi 8h30 09h00 03-oct	Roquefort la Bédoule, la Marcouline	M. Adrien	Samedi 8h30 09h00 28-nov.	Luminy Redon Escampons (parking stade universitaire)	M. Adrien
Samedi 8h30 09h00 10-oct	Le Pas d'Ouilier	M. Adrien	Samedi 8h30 09h00 5-déc.	Parc de Saint Pons, gour de l'Oule ou marche nordique pour le Téléthon à Cuges-les-Pins	M. Adrien
Samedi 8h30 09h00 17-oct	Luminy école de commerce KEDGE, Sugiton	M. Adrien	Samedi 8h30 09h00 12-déc.	Roquefort (cimetière)	M. Adrien
Samedi 10h00 10h30 17-oct	À 10h00 Assemblée Générale de Rando Loisirs salle du Clos Blancheton		Samedi 8h30 09h00 19-déc.	Luminy école de commerce KEDGE Escampons	M. Adrien

* Départ en covoiturage du parking du Mont Fleuri à Carnoux. Heure de mise en marche. Des initiations à la marche avec bâtons dynamiques sont possibles à toutes les séances

Covoiturage : 2€ pour les marches avec bâtons dynamiques

Accès au programme des marches et fitness avec bâtons dynamiques sur Internet : <http://rando.loisirs.carnou.free.fr/spip.php?article353>