



leo lagrange  
six fours les plages

**INFO LEO**

**Janvier 2019**

**Randonnées**

<b>CLUB LEO LAGRANGE</b> Espace J. de Greling - 107 rue Bondil 83140 Six Fours les Plages									
Permanence : tous les vendredis de 15h00 à 17h00 07 81 54 25 76 <a href="http://leolagrangesixfours.org">http://leolagrangesixfours.org</a>									
Dates	Départ	Frais (€)	Animateur	Randonnées : lieu de départ et objectif	Pénibilité	Technicité	Dénivelé ▲ cumulé (m)	Distance (km)	Durée
<i>Le rendez-vous des randonnées se trouve sur le parking de la piscine, Av. de la Mer, à côté de la boulangerie Ribeirou</i>									
<b>▶▶ 1/2 JOURNEE ◀◀</b>									
Lun 7	8h30	3	J.P.Prevot	Sanary ( zoo ) : Grotte du garou - Sainte Trinite	P2	T1	400	8	3h
Mer 9	8h30	12	J.P.Prevot	Le Beausset : Maison des 4 frères - Les pételins	P1	T1	200	6	2h30
Lun 14	8h30	3	D. Médard	Janas - Six Fours	P1	T1	100	6	2 h 30
Mer 16	8h30	6	JP Roller	Ste Anne Evenos - La Bérengière	P2	T1	300	9	3 h
Lun 21	8h30	9	J.P.Prevot	Les salins d'Hyères - Port Thuau <b>Pique-nique</b>	P1	T1	50	7	3h
Mer 23	9 h	6	M.Picault	La Cadière - fontaine St Jean	P1	T1	50	6	2 h 30
Lun 28	8h30	6	D. Médard	Gros Cerveau - Hugueueuve	P2	T2	200	7	3 h
Mer 30	8h30	24	J.Escalier	La Gardiole : Belvédère et Calanque d'En-Vau <b>Pique-nique</b>	P2	T2	350	10	4h
<b>▶▶ JOURNEE ◀◀</b>									
Mer 9	8h	12	M.Delemontez	Belgentier : Barres de Cuers	P2	T2	600	16	5h
Jeu 10	8h	24	C.Tribouillard	Lascours - mont du marseillais	P2	T3	500	14	5h
Mer 16	8h	33	M.Delemontez	Marseilleveyre : les grottes éponymes par le Pas du pin et le col des chèvres	P3	T3	580	10	4h30
Jeu 17	8h	18	J.P.Brault	Bormes les Mimosas : Bargean-Retenu du Noyer- Sommet du Péra	P2	T2	550	13,5	5h
Mer 23	8h	21	JP Roller	Taoumé - Garlaban	P2	T2	700	16	6 h
Jeu 24	8h	30	C.Tribouillard	Marseilleveyre : Montredon	P2	T2	550	12	5h30
Mer 30	8h	9	JP Roller	Solliès - Le Coudon	P2	T2	500	15	5 h 30
Jeu 31	8h	33	J.P.Brault	Ste Victoire (Parking des 2 aiguilles)-Cantilènes - Signal - Pas du Clapier (court passage avec vide)	P3	T3	600	10	5h
<b>ANIMATEURS RANDONNEE</b>									
▶ J.Pierre Brault : 06 98 87 70 33 ▶ Michel Darre : 06 07 44 11 28 ▶ M.Delemontez : 06 76 37 77 13 ▶ P.Dibout : 06 28 32 09 31									
▶ J. Escalier : 06 34 24 46 55 ▶ D.Médard : 06 08 53 60 93 ▶ M.C.Perrin : 06 23 77 82 72 ▶ M.Picault : 07 81 21 83 56									
▶ J.Pierre Prevot : 06 83 76 82 36 ▶ J.Pierre Roller: 06 77 23 45 07 ▶ Claude Tribouillard : 06 08 37 02 61									
<b>MARCHE NORDIQUE</b>									
Animateurs : Gérard Brun : 06 80 98 79 19 ▶ Cathy Guillebeaud : 06 10 85 12 03									
CRAPA forêt de Janas le lundi de 14h30 à 16h30 (2 groupes)									
<b>MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE</b>									
Animateurs : Gérard Brun : 06 80 98 79 19 ▶ Claire Leduc : 06 70 17 53 39 ▶ Aline de Palma : 06 32 96 22 88									
Plage du Cros les mardis et vendredis de 10h à 11h									
<b>ENTRAINEMENT EFFORT PHYSIQUE</b>									
Animatrice : Line Vidal ( 06 81 51 15 86 ) - Lieu de rendez-vous : le Gaou									