

# INFO RANDO Décembre 2021

Programme previsionnel , a verifier sur site avant de randonner

**CLUB LÉO LAGRANGE** Espace J.de Greling – 107 rue Bondil 83140 Six Fours les Plages  
Permanence : les vendredis de 14h à 16h 07 81 54 25 76 07 81 54 25 76 <http://leolagrangesixfours.org>

Dates	Départ	frais	Animateur	randonnées: lieu de départ et objectif	pénibilité	technique	dénivelé	distance	durée
							cumulé (m)	km	

*Le rendez vous des randonnées se trouve sur le parking de la piscine avenue de la Mer à coté de la boulangerie ribeirou*

## ▶▶ 1/2 JOURNEE ◀◀

**Vacances 18 décembre**

Mer 1	8h30	6 €	JP.Prévot	Toulon-Mt Faron-caserne du centre	P 1	P 1	300	8	3h00
Lun 6	8h30	6 €	MC.Perrin	Le Broussan-Mont Caume <b>Pique Nique</b>	P 2	T 2	400	8	4h00
Mer 8	8h30	6 €	JP. Prévot	Le Beausset-Les 4 Frères-Vallon de l'Oure	P 1	T 1	200	7	2H30
Lun 13	8h30	6 €	MC.Perrin	Le Broussan-Corps de garde-Rouvière-Croupatier	P 2	T 2	400	6	3h00
Mer 15	8h30	3 €	MC.Perrin	<b>Fabregas-Janas- Treize desserts</b>	P 1	T 1	300	7	3h00

## ▶▶ JOURNEE ◀◀

Mer 1	8h00	12 €	JP. Roller	Presqu'île de Giens Ouest	P 2	T 2	200	15	5h00
Jeu 2	8h00	18 €	JP.Brault	Allauch-Ballade autour du Taoumé	P 2	T 2	700	15	6h00
Mer 8	8h00	39 €	C.Tribouillard	Mi-pentes de ste victoire à partir du parking en choix?	P 2	T 2	500	12	5h00
Jeu 9	8h00	24 €	M.Delemontez	Calanques:Bd Pierroti-Homme Mort-col de Cortiou-Walkyries-Galinette 3 arches	P 3	T 2	630	10	5h00
Mer 15	8h00	3 €	JP.Brault	<b>Janas-peyras-Jonquet-Plage La Verne-13 desserts</b>	P 2	T 2	400	13,5	4h00
Jeu 16	8h00	12 €	J.Escalier	Ceyreste-le Grand Caunet par Montounier	P 2	T 2	450	14	5h00

### ANIMATEURS RANDONNEE

▶ J.Pierre Brault : 06 98 87 70 33 ▶ M.Darre : 06 07 44 11 28 ▶ M.Delemontez : 06 76 37 77 13

▶ J. Escalier : 06 34 24 46 55 ▶ F.Pagano : 06 12 91 05 87 ▶ 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

### MARCHE NORDIQUE

Animateurs : Martine et Denis Litt : 07 81 15 85 22

CRAPA forêt de Janas le lundi matin de 9h à 11h (Martine ,Denis) - Jeudi à la Coudoulière de 9 h à 11h ( Martine,Denis)

### MARCHE AQUATIQUE COTIERE

Animateurs : ▶ Aline De Palma : 06 32 96 22 88

Plage du Cros les mardis et vendredis de 10h à 11h

### ENTRAINEMENT EFFORT PHYSIQUE

Animatrice : Line Vidal ( 06 84 80 90 81 ) - Lieu de rendez-vous : le Gaou à 10h

