RANDONNÉES JANVIER 2024

	Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D
9	**Cornillon 30** Yolande Héran 06 34 37 53 29 RV Jean Rey 8h45 Parking En haut du village Distance : 13 km Dénivelé 250m Difficulté moyenne covoiturage 8€	**Lirac 30** Michel JOURDAN 06 71 64 39 33 RV Forum : 8h30 Parking : Entrée Lirac Distance : 17 km Dénivelé 415 m Difficulté Moyenne Covoiturage 3€	**La Sénancole Cabrières d'Avignon 84** Claire Mercier RV Forum 8h15 Parking des Cèdres Cabrières d'Av. Distance 13 km Dénivelé 560m Difficultés Moyenne covoiturage 7€	**Chames 07** Claude Beunardeau 06 32 71 93 08 RV Forum 7h45 Parking : arrêt de bus à Chames Distance 19 km dénivelé 500m Difficulté moyenne covoiturage 15€
16	**Mouriès 13** Louise Barrat 06 87 47 14 18 RV Jean Rey 8h45 Parking du Pin de la Fée. Distance : 14. km Dénivelé 240m Difficulté moyenne Covoiturage 8€	**De Villeneuve à Pujaut 30** Robert Astier 07 84 97 92 28 RV Forum 8h30 Parking : Chemin de Carles Distance : 14 km dénivelé 270 m Aucune difficulté Covoiturage.1€	**Saint Julien de Peyrolas 30** Daniel Vallier 06 73 62 03 74 RV Forum 8h15 Parking : Place du Château Distance 18 km Dénivelé 180m Aucune difficulté covoiturage 8€	**Combas 30** Claude Beunardeau 06 32 71 93 08 RV Forum 7h30 Parking Sortie village sentier des merveilles Distance 19km dénivelé 500m Diff. moyenne Covoiturage 11.50€
23	**Rochefort du Gard** Francis Clavel 06 72 02 84 81 RV Jean Rey 8h45 Parking : Ecole de gendarmerie Distance 10.5 km dénivelé 150m Diff. moyenne covoiturage 2€	**Saint Hilaire d'Ozilhan 30** Daniel Vallier 06 73 62 03 74 RV Forum 8h30 Parking entrée village à gauche Distance 17,5 km Dénivelé 150m Aucune difficulté Covoiturage.3.5€	**Le Beaucet Barbarenque 84** Claire Mercier 06 16 07 80 07 RV Forum 8h15 Parking : Explications au Forum Distance 16 km dénivelé 650m Difficulté moyen+ covoiturage 8€	**Sainte Colombe Bédoin 84** Claude Beunardeau 06 32 71 93 08 RV Forum 7h45 Parking : Sainte Colombe Distance 19km dénivelé 700m Difficulté moyenne covoiturage 9€
30	**Passerelle Via Rhôna Sorgues 84** Yolande Héran 06 34 37 53 29 RV Jean Rey 8h45 Parking : à gauche avant le pont des Armeniers à Sorgues Distance : 12 km dénivelé 100m Aucune difficulté covoiturage 3€	**De Rochefort à Tavel** Robert Astier 07 84 97 92 28 RV Forum 8h30 Parking : Avenue du Sanctuaire Distance : 13 km dénivelé 300m Aucune difficulté Covoiturage.2€	**Serviers et Labaume 30** Daniel Vallier 06 73 62 03 74 RV Forum 8h15 Parking juste après les 3 ponts Distance 17 km dénivelé 150m Aucune difficulté Covoiturage 6€	**Savoillan 84** Claude Beunardeau 06 32 71 93 08 RV Forum 7h45 Parking dans le village Distance 20 km dénivelé 600m Difficulté moyenne covoiturage 12€

Notre nouvelle activité physique « gym danse » démarrera le 15 janvier à la salle Jean Rey ; pour l'instant c'est complet mais il pourrait y avoir quelques places après le 1er cours qui est un cours d'essai.

En revanche il reste de la place pour la gym douce et le Pilates.