

SPORT

RANDONNEE OXYGENATION

LIEUX DE RENDEZ VOUS: OCTOBRE A DECEMBRE 2022

JOUR ET HORAIRES : MERCREDI, 9H00-12H00 (Tonique)
MERCREDI, 13H30-16H30 (Cool)

DATES	LIEUX DE RENDEZ VOUS	SORTIE	
5 octobre 2022	Luminy. Parking école Kedge business school. Bus 24, B1 et 21JET + 5 min à pieds. https://goo.gl/maps/RSqgSZbyg5W2MvP5A	Les hauts de Luminy	<p>Le parcours du matin: Se fait le plus souvent sur petits sentiers étroits et caillouteux, parfois raides, avec un dénivelé entre 150 et 300m, exceptionnellement 400m.</p>
12 octobre 2022	Les Baumettes. Terminus bus 22 https://goo.gl/maps/NYnYnNhKHn5C5rVk6	Le vallon de Morgiou	
19 octobre 2022	Callelongue. Terminus du bus 20.	Le col de la Galinette	
9 novembre 2022	Luminy. Parking école Kedge business school. Bus 24, B1 et 21JET + 5 min à pieds. https://goo.gl/maps/RSqgSZbyg5W2MvP5A	Le mont Puget	
16 novembre 2022	Château-Gombert, la Parade. Terminus bus 5.	La Grande Étoile	
23 novembre 2022	Les Baumettes. Terminus bus 22 https://goo.gl/maps/NYnYnNhKHn5C5rVk6	Le Carrefour	
30 novembre 2022	La Madrague-Montredon. Terminus bus 19	Marseilleveyre	
14 décembre 2022	Luminy. Parking école Kedge business school. Bus 24, B1 et 21JET + 5 min à pieds. https://goo.gl/maps/RSqgSZbyg5W2MvP5A	La balade des arbousiers	<p>L'après-midi: Les pistes larges et les bons chemins sont privilégiés, avec un maximum de 250m de dénivelé.</p>

NE PAS OUBLIER :

Sac à dos, chaussures de marche à semelles crantées, veste (pluie-vent) et/ou pull, gourde mini 1l d'eau, « en-cas » (fruits secs, barre céréalière...), protection solaire (lunettes, chapeau, crème solaire), bâtons de randonnée recommandés.

SPORT

RANDONNÉE OXYGÉNATION

LIEUX DE RENDEZ VOUS: JANVIER A MARS 2023

JOUR ET HORAIRES : MERCREDI, 9H00-12H00 (Tonique)
MERCREDI, 13H30-16H30 (Cool)

DATES	LIEUX DE RENDEZ VOUS	SORTIE	
4 janvier 2023	Luminy. Parking école Kedge business school. Bus 24, B1 et 21JET + 5 min à pied. https://goo.gl/maps/RSqgSZbyq5W2MvP5A	Les monts de Luminy	<p>Le parcours du matin se fait le plus souvent sur petits sentiers étroits et caillouteux, parfois raides, avec un dénivelé entre 150 et 300m, exceptionnellement 400m.</p> <p>L'après-midi, les pistes larges et les bons chemins sont privilégiés, avec un maximum de 250m de dénivelé.</p> <p>NE PAS OUBLIER : Sac à dos, chaussures de marche à semelles crantées, veste (pluie-vent) et/ou pull, gourde mini 1l d'eau, « en-cas » (fruits secs, barre céréalière...), protection solaire (lunettes, chapeau, crème solaire), bâtons de randonnée recommandés.</p>
11 janvier 2023	La Ciotat. Cartreize 69 depuis halte routière place Castellane. RDV https://goo.gl/maps/ufTbRm3t7g2eXqhA7	Le sémaphore du bec de l'aigle	
25 janvier 2023	Luminy. Parking école Kedge business school. Bus 24, B1 et 21JET + 5 min à pied. https://goo.gl/maps/RSqgSZbyq5W2MvP5A	Sugiton	
1er février 2023	Cassis. Parking situé à côté de l'hôtel "Les volets rouges" sur la route de Cassis en venant de la Gineste. https://goo.gl/maps/NGY6CtBQCBVM2LUQ8	Carpiagne	
8 février 2023	Parc des Bruyères terminus bus 17, rue des trois ponts	Le vallon de l'Evêque	
1er mars 2023	Le Logisson, route de la Gineste. Navette 8 au départ de Marseille place Castellane direction Cassis, arrêt Carpiagne Gineste. Parking arrêt Carpiagne (citerne).	Le belvédère d'En-Vau	
8 mars 2023	Les Baumettes. Terminus bus 22 https://goo.gl/maps/NYnYnNhKHn5C5rVk6	Sormiou	
15 mars 2022	Poste de la Penne-sur-Huveaune Cartreize 240 depuis métro La Fourragère, rue J.J. Rousseau https://goo.gl/maps/uiQwd3UK3GhMUhs9A	La Candolle	
22 mars 2022	Luminy. Parking école Kedge business school. Bus 24, B1 et 21JET + 5 min à pieds. https://goo.gl/maps/RSqgSZbyq5W2MvP5A	Crête des Escampons	
29 mars 2022	Parking du vallon Chauméry https://goo.gl/maps/quVjCd1umw2h4KZs6 TER La Barasse. Bus 50 arrêt Bancal Barasse.	Vallon de la Barasse	

SPORT

RANDONNEE OXYGENATION

LIEUX DE RENDEZ VOUS: AVRIL A JUIN 2023

JOUR ET HORAIRES : MERCREDI, 9H00-12H00 (Tonique)
MERCREDI, 13H30-16H30 (Cool)



DATES	LIEUX DE RENDEZ VOUS	SORTIE	
5 avril 2023	La Cayolle. Bus 23 arrêt Jarre. RDV au parking à proximité https://goo.gl/maps/96UtpxagsCf8i2YZ6	La fontaine de Voire	Le parcours du matin se fait le plus souvent sur petits sentiers étroits et caillouteux, parfois raides, avec un dénivelé entre 150 et 300m, exceptionnellement 400m. L'après-midi , les pistes larges et les bons chemins sont privilégiés, avec un maximum de 250m de dénivelé.
12 avril 2023	Gémenos. Parking à l'entrée du Parc Saint-Pons, sur la D2, à 1km à l'est de Gémenos.	Vallon de Saint-Pons	
19 avril 2023	Cassis, presqu'île de Port-Miou. RDV Terminus de la navette (car). Parking réglementé le long de l'avenue Notre-Dame ou au bout de l'avenue à gauche.	Le plateau d'En-Vau	
3 mai 2023	Luminy. Parking école Kedge business school. Bus 24, B1 et 21JET + 5 min à pieds. https://goo.gl/maps/RSqqSZbyq5W2MvP5A	Le mont Puget	
10 mai 2023	Parc Pastré-Montredon, avenue de Montredon. Bus 19 arrêt Montredon-Pastré.	Le vallon des Trois-Gancets	
31 mai 2023	La Madrague-Montredon. terminus bus 19.	Marseilleveyre	
7 juin 2023	Vieux Port	Journée au Frioul	

NE PAS OUBLIER :

Sac à dos, chaussures de marche à semelles crantées, veste (pluie-vent) et/ou pull, gourde mini 1l d'eau, « en-cas » (fruits secs, barre céréalière...), protection solaire (lunettes, chapeau, crème solaire), bâtons de randonnée recommandés.