

# RANDONNEE OXYGENATION – PROGRAMME 1<sup>ER</sup> TRIMESTRE 2021-2022

## JOUR ET HORAIRE :

**Tonique : MERCREDI, 9H00 – 12H00**

**Cool : MERCREDI, 13H30 -16H30**

## INTERVENANT : Pascal MAIRE

| DATES                         | LIEUX DE RENDEZ VOUS  | SORTIE                                  |  |
|-------------------------------|---|---|--|
| 6 octobre 2021                | Devant l'école d'architecture, bus 21, Luminy                         | Rentrée paisible au pied du Puget       | <p><b>Le parcours du matin</b> se fait le plus souvent sur petits sentiers étroits et caillouteux, parfois raides, avec un dénivelé entre 150 et 300m, exceptionnellement 400m.</p> <p><b>L'après-midi</b>, les pistes larges et les bons chemins sont privilégiés, avec un maximum de 250m de dénivelé.</p> |
| 13 octobre 2021               | Portail d'entrée de Campagne Pastré, bus 19                           | Tour de la Montagne de l'Aigle          |  |
| 20 octobre 2021               | La Batarelle, place de Cabas, terminus bus 37                         | Boucle au pied de la Grande Etoile      |  |
| 10 novembre 2021              | Bus 22, arrêt les Baumettes, chemin de Morgiou                        | Crêtes des Escampons                    |  |
| 17 novembre 2021              | Les Claous, après le ranch d'Allauch, bus 144 puis monter 10mn à pied | Plan de la Reine et col de Canteperdrix |  |
| 24 novembre 2021              | Terminus du bus 20, port de Callelongue                               | Balade au Cap Croisette                 |  |
| 1 <sup>er</sup> décembre 2021 | Poste de la Penne-sur-Huveaune, cartreize 240 depuis métro Fourragère | La Candolle                             |  |
| 8 décembre 2021               | La Fève, terminus du bus 142  | Jas des Fabres                          |  |