



# Club FOSSA MARIANA

activités loisirs et rando pour tous

Association loi 1901 déclarée à la Sous-préfecture d'Istres sous N° 75/122, affiliée ESLPT et FFRP

## calendrier prévisionnel activités saison 2024 – 2025

Sous réserve de mise à jour (dernière le 01/04/25)

### activités à la semaine

|                                 | jour       | où          | descriptif   | horaire      |
|---------------------------------|------------|-------------|--|--------------|
| s<br>e<br>m<br>a<br>i<br>n<br>e | lundi      | Fos sur Mer | rando proximité                                    | 14h - 16h    |
|                                 | mardi      |             | rando zen  | 9h30 - 10h30 |
|                                 | mercredi   |             | gymnastique Cérébrale et Relaxation                | 15h30 - 18h  |
|                                 | vendredi   |             | marche nordique                                    | 14h - 16h    |
|                                 | samedi     |             | rando proximité et zen (2 circuits)                | 14h - 16h    |
|                                 | spécifique |             | marche nordique                                    | 9h - 11h     |
|                                 |            |             | marche longue côte (plusieurs séances par semaine) |              |

### activités uniques

| maj            | type              | où                            | descriptif  | statut           |
|----------------|-------------------|-------------------------------|---|------------------|
| date           | <b>septembre</b>  |                               |   |                  |
| 01             | activité          | Fos sur Mer                   | journée des associations via mairie   | 30 adhésions     |
| 02<br>au<br>06 | activité          | Fos sur Mer<br>17 heures      | inscription au club   | 50 adhésions     |
| 29             | rando / jour      | Les calanques                 | dimanche : randonnée calanques <b>annulée</b>   | 0 inscrit        |
| date           | <b>octobre</b>    |                               |   |                  |
| 05             | rando / jour      | Orgon                         | Samedi : rando challenge  | 2 animateurs     |
| 06             | rando / jour      | Port-de-Bouc                  | dimanche : encadrée par José-Miguel Rivière   | 16 participants  |
| 12             | rando / jour      | Port Saint Louis              | samedi : octobre rose plage Olga 9h-13h   | 2 participants   |
| 12<br>au<br>16 | voyage<br>SABARDU | Italie                        | Merveilles d'Italie<br>Péruga, Sienna / Montefalco, Assise<br>Spoleto, Marmore  | 28 participants  |
| 20             | journée           | Joyeuse<br>dimanche           | Journée castagnades<br>visite musée / repas / animations  | 57 participants  |
| 20             | rando / jour      | Coudoux                       | dimanche : fête de la randonnée   | 2 animateurs     |
| 27             | rando / jour      | Gémenos                       | dimanche : randonnée parc de St Pons <b>annulée</b>   | intempéries      |
| 30             | rando / jour      | Gémenos                       | mercredi : visite guidée parc de St Pons  | 14 participants  |
| date           | <b>novembre</b>   |                               |   |                  |
| 07<br>au<br>10 | voyage<br>SABARDU | Espagne                       | fiesta espagnole<br>Tossa de Mar, hotel Golden Bahia<br>Spectacle / 3 soirées dansantes                               | 27 participants  |
| 15             | journée           | Trans en Provence<br>vendredi | château Saint Martin / restaurant "la grotte"<br>Visite Trans / Chapelle sainte Roseline                              | 42 participants  |
| 17             | rando / jour      | Saint Chamas                  | dimanche : rando, visite poudrerie et gouter bio  | 17 participants  |
| 22             | rando proxi       | Martigues                     | vendredi 14h : la côte bleue / Les Laurons  | 16 participants  |
| 29             | activité          | Fos sur Mer<br>Vendredi 18h   | Assemblée Générale du club<br>suivie d'un apéritif dinatoire  | 120 participants |
| date           | <b>décembre</b>   |                               |   |                  |
| 13             | rando proxi       | Figuerolles                   | vendredi 14h : randonnée  | 9 participants   |
| 14             | rando/loisirs     | Martigues                     | Samedi : illuminations 15h30 à 18h  | 20 participants  |
| 17<br>au<br>19 | voyage<br>SABARDU | Céret (P.O)                   | spendeurs de Chine (festival des lumières)<br>Visite guidée de Perpignan / Hôtel 3*** à Figueras<br>Soirées dansantes | 24 participants  |
| 29             | rando / jour      | Istres                        | dimanche : les deux églises <b>annulée</b>  | Report 12/01/25  |

# calendrier prévisionnel activités saison 2024 – 2025

Sous réserve de mise à jour (dernière le 01/04/25)

## activités uniques

| maj            | type              | où                          | descriptif   | statut             |
|----------------|-------------------|-----------------------------|--|--------------------|
| date           | <b>janvier</b>    |                             |  |                    |
| 01             | activité          | Fos sur Mer                 | Bain du 1er de l'an organisé par la mairie   | participation      |
| 12             | rando / jour      | Istres                      | dimanche : les deux églises / galette des rois <b>annulée</b>  | <b>intempéries</b> |
| 17             | rando proximi     | Castillon St Blaise         | vendredi 14h : randonnée   | 10 participants    |
| 18             | activité          | Fos sur Mer<br>samedi 14h   | Loto du club   | 201 participants   |
| 25             | soirée            | Saint Mitre<br>Samedi 19h   | cabaret Le coq à l'Ame<br>repas et spectacle (salle privatisée)  | 45 participants    |
| date           | <b>février</b>    |                             |  |                    |
| 23             | SABARDU           | Menton<br>Dimanche          | Fête des citrons   | 8 participants     |
| 23             | rando / jour      | Ventabren                   | Dimanche : le canal de Marseille <b>annulée</b>  | <b>intempéries</b> |
| 28             | rando proximi     | Saint Mitre                 | vendredi 14h : les tours gros  | 12 participants    |
| date           | <b>mars</b>       |                             |  |                    |
| 06             | loisirs/rando     | Fos sur Mer                 | jeudi 14h observation avec la fondation EVE (11 max)   | 12 participants    |
| 07<br>au<br>09 | week-end          | Réallon                     | Station de ski, raquettes, rando   | 27 participants    |
| 15             | spectacle         | Fos sur Mer<br>samedi 12h   | repas avec animation par un magicien<br>puis récital Jean Ferrat   | 121 participants   |
| 21             | rando proximi     | Carry le Rouet              | vendredi 14h : sentiers des douaniers <b>décalée 28/04</b>   | <b>intempéries</b> |
| 23             | rando / jour      | Saintes Maries              | Dimanche : les Saintes Maries de la mer <b>report 27/04</b>  | <b>intempéries</b> |
| 28             | rando proximi     | Carry le Rouet              | vendredi 14h : sentiers des douaniers  | 9 participants     |
| date           | <b>avril</b>      |                             |  |                    |
| 05             | journée           | Sète<br>samedi              | Halles et visite / repas coquillage<br>visite  | 57 participants    |
| 06             | rando / jour      | Carry le Rouet              | Dimanche : Notre dame du Rouet/la plaine bon Jean  | publié             |
| 25             | rando proximi     | Les Pennes Mirabeau         | vendredi 14h : Les Pennes Mirabeau   | retenu             |
| date           | <b>mai</b>        |                             |  |                    |
| 11             | journée           | Barbières<br>Dimanche       | dégustation autour du foie gras d'oie<br>Repas aux ateliers / 15h spectacle Dani Lary                                | publié             |
| 18             | rando / jour      | L'Estaque                   | Dimanche : le chemin des peintres  | retenu             |
| 23             | rando proximi     | Salon de Provence           | vendredi 14h : le sentier des abeilles   | retenu             |
| date           | <b>juin</b>       |                             |  |                    |
| 01             | journée           | Anduze<br>dimanche          | Bambouseraie / Anduze<br>repas / petit train (aller-retour)  | retenu             |
| 06             | rando proximi     | La Couronne                 | vendredi journée : boucle des carrières / pique nique  | retenu             |
| 08             | rando / jour      | Cornillon Confoux           | Dimanche : lemur des abeilles  | retenu             |
| 08             | journée           | Bandol                      | escapade des vins  | co voiturage       |
| 13             | soirée            | Fos sur Mer<br>vendredi 18h | fin de saison du club et ses 50 ans<br>apéritif / repas / animation orchestre  | retenu             |
| 21             | soirée            | Arles<br>Samedi             | spectacle Chico au patio   | co voiturage       |
| date           | <b>juillet</b>    |                             |  |                    |
| 01<br>au<br>04 | voyage<br>SABARDU | Andorre                     | Musardises à Os de Civis<br>Hotel 3 * à Os de Civis / Excursion<br>Canillo / Valira du nord / loto / soirée dansante | publié             |