

## Séniors Sportifs Seynois

### Programme des balades de janvier à mars 2026

**Important : compte tenu du nombre important d'inscrits pour la balade, vous devrez choisir chaque semaine entre le mardi et le jeudi. Vous ne pourrez pas faire les deux ! Merci pour votre compréhension.**

Dates	La balade	Informations – Départs à 9 heures
Mardi 6 janvier Jeudi 8 janvier	LA CAPELLANE, MONTAUBAN, OLLIOULES	4.4 km dénivelé 78 m boucle Départ du Parking de la Capellane (au carrefour à proximité de VAR MATIN et face au CENTRE DE SECOURS) à Ollioules, Route de la Seyne.
Mardi 13 janvier Jeudi 15 janvier	LA CASTILLE, LA CRAU- SOLLIES-VILLE.	5,1 km – dénivelé 60 m Prendre la route de la Crau sur la D554. En passant devant le domaine ne pas tourner à gauche mais faire demi-tour au giratoire suivant. Départ du parking de gauche.
Mardi 20 janvier Jeudi 22 janvier	JANAS, L'OIDE, FABREGAS-LA SEYNE	5 km, Dénivelé : 100 m, Boucle Départ 9h : du parking goudronné de Janas. LA SEYNE-SUR-MER
Mardi 27 janvier Jeudi 29 janvier	LE MOURILLON- LA TOUR ROYALE - TOULON	5,5 km – dénivelé 70 m – Départ du parking des plages, près du manège.
Mardi 3 février Jeudi 5 février	PORTISSOL, LA POINTE DE LA CRIDE-SANARY	4,1km - Dénivelé : 74m - Aller-retour. Point de départ : parking de Portissol, en bord de mer. SANARY-SUR-MER.
Mardi 10 février Jeudi 12 février	LES QUATRE FRERES LE BEAUSSET  « inscription obligatoire »	Environ 5 km. <b>Sur inscription.</b> 15 personnes minimum et 25 maximum pour chaque journée. Thème : <b>DECOUVERTE DE LA VEGETATION MEDITERRANEENNE</b> avec un naturaliste. Suivi d'un pique-nique sur place pour ceux qui le désirent.
Mardi 17 février Jeudi 19 février Mardi 24 février Jeudi 26 février	Congés d'hiver	Pas de balades
Mardi 3 mars Jeudi 5 mars	LE BUIS, LE CHATEAU, PALISSON - OLLIOULES	5km, Dénivelé 100m. Départ du chemin des Buis, OLLIOULES
Mardi 10 mars Jeudi 12 mars	LE BAU ROUGE – CORNICHE VAROISE - LA SEYNE	4,5 km. Dénivelé 96 m. Au giratoire de Fabrégas, prendre la Corniche Varoise, départ du parking du Bœuf, le premier à gauche en montant vers Amphitria.
Mardi 17 mars Jeudi 19 mars	PLAGE DE LA COUDOULIERE, CIMETIERE ITALIEN – ST MANDRIER	4,1 km. Dénivelé 95 m. Départ du parking à droite sur le chemin de la Coudoulière, à Saint Mandrier.
Mardi 24 mars Jeudi 26 mars	LA GARDIOLE, LE BRUSC – SIX-FOURS	5,3km - Dénivelé : 118m - Boucle Point de départ : au bout du port du Brusç, prendre à gauche vers le parking « La Gardiole », fléché et gratuit. SIX-FOURS-LES-PLAGES
Mardi 31 mars Jeudi 2 avril	LE CROS - LE BRUSC - LE GAOU	5.4 km, dénivelé 38 m, Départ du parking du CROS, sur D616 (à sens unique !) à gauche avant d'arriver au BRUSC par le bord de mer.