

## Séniors Sportifs Seynois

### Programme des balades d'avril à juin 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
<b>Mardi 7 avril</b> <b>Jeudi 9 avril</b>	<b>JANAS - L'OIDE</b>	5 km, Dénivelé : 100 m, Boucle Départ 9h : du parking goudronné de Janas. LA SEYNE-SUR-MER
Mardi 14 avril Jeudi 16 avril Mardi 21 avril Jeudi 23 avril	Congés scolaires	Pas de balades.
<b>Mardi 28 avril</b> <b>Jeudi 30 avril</b>	<b>CHATEAUVALLON</b>	5 km. Dénivelé 150m. Départ du parking non goudronné, en bas et à gauche en arrivant.
<b>Mardi 5 mai</b> <b>Jeudi 7 mai</b>	<b>SENTIER BOTANIC</b>	5.5 Km Dénivelé 129 m boucle Départ 9h : du parking goudronné de Janas. LA SEYNE-SUR-MER
Mardi 12 mai	Pas d'animateur	Pas de balade
<b>Jeudi 14 mai</b>	<b>LES SABLETTES - PIN ROLLAND</b>	4,3km - Dénivelé : 51m - Boucle Point de départ : parking des Sablettes, près de l'Office du Tourisme. LA SEYNE-SUR-MER
<b>Mardi 19 mai</b> <b>Jeudi 21 mai</b>	<b>LE FARON</b>	4,1km - Dénivelé : 117m - Boucle Point de départ : sur le parking non goudronné en haut à droite après la tour Beaumont (téléphérique). TOULON
<b>Mardi 26 mai</b> <b>Jeudi 28 mai</b>	<b>LE PLAN DE LA GARDE</b>	5.1 km - dénivelé 27 m Départ du parking Foux, chemin de la Foux, LA GARDE
<b>Mardi 2 juin</b> <b>Jeudi 4 juin</b>	<b>BAUDOUVIN</b>	5,2km Dénivelé : 67m Boucle Point de départ : rue des Gibelins, La Valette-du-Var.
<b>Mardi 9 juin</b> <b>Jeudi 11 juin</b>	<b>LE MOURILLON</b>	5,5 km – dénivelé 70 m – Départ du parking des plages, au niveau du <u>manège</u> .
		.

Vos animateurs :      Gilles COPINE                      06 62 12 31 08  
                                  Mireille COPINE                  06 50 48 65 55  
                                  Michel LE MEUR                    06 10 76 69 95