

Mai - Juin 2026

Michel : 06 23 91 00 15

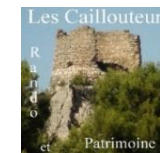
Tous les départs sont  
du Pôle Culturel  
1 avenue du Languedoc



Randonnées, Randonnade, Rando-Loisir,

au 19 avril 26

Info: 06 66 22 86 73



**Balade santé, tous les jeudis départ à 9 h30**  
**Mercredi, Marche Aquatique de Juin à fin septembre - départ 9 h du Pôle**

	DATE	Motivation	Départ	Leader	LIEU	Distanc	DENIV	1	0,25
Sam/dim	3-mai	événementiel			événementiel				0
mardi	5-mai	Randonnade	9 h	Véro	Gruissan rando + visite magasin d'olives CarteBleue	6,5	45m	50	3,125
Vendredi	8-mai	pas de rando			Commémorations			0	0
Samedi	9-mai	Rando - Loisir	9 h	MichelMarc	Randonnade - Montredon	5	48m	0	0
Mardi	12-mai	Randonnade	8 h 30	Yvette	ste Valière - Pouzols	6	55m	38	2,375
Vendredi	15-mai	Randonnée	9 h	Michel	Montredon les hauts et bas de Narbonne	9	160m	0	0
Samedi	16-mai	Rando-Loisir	9 h 30	Michel	Névian	6	42m	11	0,6875
Mardi	19-mai	Randonnade	9 h	Alain	Narbonne - Moujan	6,5	5m	86	5,375
Vendredi	22-mai	Randonnée	9 h	Roselyne	Ornaison	8	180m	52	3,25
Samedi	23-mai	Rando-Loisir	9 h	Michel	Narbonne Campane	7	55	20	1,25
Mardi	26-mai	Randonnade	9 h	Marc	Montredon Découverte	7	60m	0	0
vendredi	29-mai	Randonnée	8h 30	Jacky	Lézignan pinède	9	180m	36	2,25
Samedi	30-mai	Rando-Loisir	9 h	Marc	Montredon - jardin partagés - opération grillades	6,5	45m	0	0
Mardi	2-juin	Randonnade	8 h 30	Yvette	Mailhac - côte de 50 m	7	60m	38	2,375
vendredi	5-juin	Randonnée	8 h 30	Michel	Narbonne Jonquières- (Peyriac reporté)	17	140m	22	1,375
Samedi	6-juin	Rando-Loisir	9 h	Michel	Montredon Campane	7	65m	0	0
Mardi	9-juin	Randonnade	9 h	Alain	Argens - Tour du Lac	6,5	80	34	2,125
Jeudi	11-juin	Sortie			Sortie de l'année en bus			0	
Vendredi	12-juin	Randonnée		pas de rando	Pas de rando			0	0
Samedi	13-juin	rando - loisir	8 h 30	Michel	Nettoyage de la nature avec la mairie	2,5	6	52	3,25
Mardi	16-juin	Randonnade	9 h	Roseline	Gasparet - collation	6,5	85	36	2,25
vendredi	19-juin	Randonnée	8 h 30	Michel	Montredon-le Castellas	9	160	50	3,125
Samedi	20-juin	Rando-Loisir	9 h		Pas de randonnée ou montredon			0	0
Mardi	23-juin	Randonnade	9 h	Yvette	Roubia- collation	7	70	32	2
vendredi	26-juin	Randonnée	8 h 30	Véro	Bizes - la sentinelle de la Cesse	9	140	36	2,25
samedi	27-juin	Rando - Loisir	14h	Michel	pas de rando: Cruscades soirée étang des Colombes	7	23	26	1,625
mardi	30-juin	Randonnade	9 h	Michel	Sortie melons	6	40	16	1
jeudi	2-juil.	moules			Opération moules frites				

Distances, dénivelés

à titre indicatif



Randonnée  
Randonnade  
Rando Loisir

Balade-Santé  
marche aquatique

Pourront être modifiées

ou annulées par les animateurs

Météo défavorable,  
concertation / décision

en plus  
Dimanche 14 juin 2026  
Cafconc Mélimédomanes

Dimanche 21 juin  
Ronde des sources



Mardi 14-juil. Nocturne 19 h30 Michel Rando - Nocturne - Pic-Nic au Pech peut être vue sur le ciel et feux d'artifices

