



LE MILLE CLUB

1000 NEWS N° 29 – MARS 2023



C'était le 12 mars...



Le EJEJ Toussaint Merle invite
La Seynoise
Le Dimanche 12 mars 2023
Concert par les ensembles musicaux :
ensemble de guitares
ensemble de saxophones
ensemble de clarinettes
C'est à 15h00
599 chemin du Vieux Reynier La Seyne sur mer
Participation libre et verre de l'amitié offert.
Accès selon conditions sanitaires en vigueur
Email : jeje@le-mille-club.com
Tél : 07 82 02 02 99 32
Facebook : [le-mille-club](https://www.facebook.com/le-mille-club)
Facebook : [le-mille-club](https://www.facebook.com/le-mille-club)

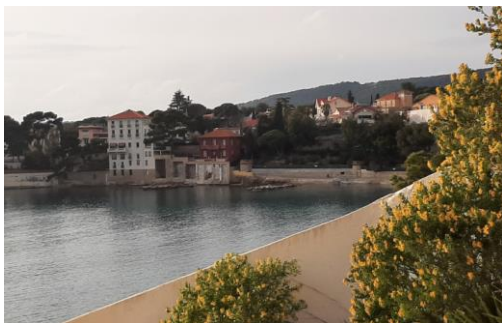


Un public nombreux venu applaudir les ensembles musicaux de la Seynoise.

Merci pour ce beau concert !

LA RANDONNÉE DU 7 MARS

Encore une magnifique balade de 11 km entre Bandol et Port d'Alon



PROCHAINE RANDONNÉE DU MARDI :

Petite promenade atypique
sur les hauteurs de la station balnéaire de Saint-Cyr-sur-Mer,
à la découverte de deux impressionnantes dunes de sable.

Mardi 28 mars 2023

(En cas d'intempéries, la sortie peut être différée)

RDV parking FJEP à 13h pour organiser le covoiturage

Départ parking FJEP **13h15** (*attention les retardataires ne seront pas attendus*)

Distance : 6 Km - Dénivelé positif/négatif : 144 m - Altitude max : 197 m

Randonnée facile moins de 100m de dénivelé

Merci de vous munir de chaussures de randonnée, d'une bouteille d'eau et éventuellement de vos bâtons.

Les inscriptions se font sur place

Avec l'arrivée des beaux jours et du printemps, les activités physiques attirent de plus en plus d'adeptes. Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux adhérents !

La zumba : un succès indéniable...

Faire de la Zumba est idéal pour travailler le cardio mais aussi pour assainir et tonifier son corps. Elle sollicite la ceinture abdominale et les membres inférieurs. Elle aide à améliorer la posture et travaille la silhouette. Le petit plus est avant tout son côté ludique.



Le kuduro fit c'est quoi ?

Une danse de groupe très festive basée sur des rythmes afro caribéens et qui s'inspire du madison



**C'EST
NOUVEAU!**

Nous vous proposons une sortie « Visite guidée du Toulon ancien » à pied



Samedi 22 avril après-midi

Au programme : découverte des petites histoires et autres légendes du vieux Toulon

Nos guides Nathalie et André nous donnent rendez-vous à 14h30 sur le port de Toulon devant la mairie annexe.

Pour ceux qui souhaitent s'y rendre en bateau, nous pourrons nous retrouver à 14h à l'embarcadère Espace Marine de la Seyne (départ du bateau 14h15).

Cette sortie est ouverte à tous, adhérents ou non-adhérents. Une participation de 5 euros par personne sera demandée pour offrir un petit cadeau de remerciement à nos guides (gratuit pour les enfants de – 12 ans)

Chaussures confortables recommandées pour la marche !

Merci de vous inscrire impérativement avec le paiement (de préférence en espèces) auprès de Simone.

Sortie limitée à 15 personnes

Pour tous renseignements, vous pouvez appeler le 07 77 07 83 86.

LA RANDONNÉE DU 19 MARS

Initialement prévue dans les calanques de Cassis, et elle a été annulée en raison des prévisions météo. Malgré tout, nos courageux randonneurs ont marché 6 km sur les pistes de la Forêt de Janas. Une balade malheureusement interrompue par la pluie...



VACANCES SCOLAIRES DE PRINTEMPS

LE CLUB SERA FERMÉ A PARTIR DU SAMEDI 15 AVRIL APRÈS LES ACTIVITÉS
REPRISE LE MARDI 2 MAI

*****PROCHAINE 1000 NEWS VERS LE 20 AVRIL 2023*****