

PLANNING VIVRE SA NATURE DE SEPTEMBRE 2026 À JANVIER 2027

| MOIS                | HORAIRE     | ACTIVITÉ                     | LIEU                                  |
|---------------------|-------------|------------------------------|---------------------------------------|
| septembre           |             |                              |                                       |
| Samedi 19           | 9H30 /12H00 | NATURE EVEIL DE SENS         | PARC BEAUDOUVIN                       |
|                     | 14H00/16H00 | NATURE DISCUTE               | PARC NATURE LA GARDE                  |
| Lundi 28 (GRATUITÉ) | 10H00/11H30 | NATURE EN MOUVEMENT BRAINGYM | PARC NATURE LA GARDE (Journée sensibi |
|                     |             |                              |                                       |
| octobre             |             |                              |                                       |
| Samedi 03           | 9H30/12H00  | BAIN DE FORÊT                | LES BORRELS                           |
|                     | 14H00/16H00 | NATURE AU SON DU SABOT       | LES BORRELS                           |
| Lundi 05            | 10H00/11H30 | NATURE EN MOUVEMENT BRAINGYM | PARC NATURE LA GARDE                  |
| Mercredi 07         | 13H30/17H00 | NATURE FAMILLE               | SAINT MANDRIER                        |
| Samedi 17           | JOURNÉE     | NATURE DECOUVERTE            | SORTIE ÎLE DES EMBIEZ                 |
|                     |             |                              |                                       |
| novembre            |             |                              |                                       |
| Lundi 02            | 10H00/11H30 | NATURE EN MOUVEMENT BRAINGYM | PARC NATURE LA GARDE                  |
| Samedi 07           | 9H30/12H00  | BAIN DE FORÊT                | PLAN DE LA GARDE                      |
|                     | 14H00/16/00 | NATURE DISCUTE               | PLAGE DE MONACO                       |
| Samedi 21           | JOURNÉE     | NATURE DÉCOUVERTE            | GORGES DE PENNAFORT                   |
|                     |             |                              |                                       |
| décembre            |             |                              |                                       |
| Samedi 05           | 10H00/12H00 | BAIN DE FORÊT                | LA CASTILLE                           |
|                     | 14H00/16H00 | NATURE AU SON DU SABOT       | LA NAVARRE                            |
| Lundi 07            | 10H00/11H30 | NATURE EN MOUVEMENT BRAINGYM | PARC NATURE LA GARDE                  |
| Samedi 19           | JOURNÉE     | NATURE ET DÉCOUVERTE         | LE SENTIER DES OCRES                  |
|                     |             |                              |                                       |
| janvier             |             |                              |                                       |
| Lundi 04            | 10H00/11H30 | NATURE EN MOUVEMENT BRAINGYM | PLAN DE LA GARDE                      |
| Samedi 09           | 9H30/12H00  | BAIN DE FORÊT                | PIERREFEU                             |
|                     | 14H00/16H00 | NATURE DISCUTE               | PLAN DE LA GARDE                      |
| Samedi 23           | JOURNÉE     | NATURE ET DÉCOUVERTE         | LITTORAL SAINT TROPEZ                 |
|                     |             |                              |                                       |

SEANCES JANZU INDIVIDUELLES LES LUNDIS ET MERCREDIS DE 17H00 A 19H00

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

LES DETAILS POUR LES SORTES VOUS SERONT DONNES APRES INSCRIPTION / SORTIE MAINTENUE A PARTIR DE 4

|                                                                                                                         |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INSCRIPTION PAR SMS<br>OU WHATSAPP AU<br>06/18/99/39/25 Mail<br>assovivresanature@gmail.<br>com insta<br>vivresanature_ | ( Barème CAF et tarifs spéciaux<br>étudiants, demandeurs d’emplois...)<br>Enfants gratuits - de 14 ans, de 14 à 18<br>ans demi-tarif | Tarifs : Sorties Bains de forêt et Nature au<br>pas du cheval 20 € par adulte, Ateliers<br>Nature en mouvement BG et Nature Discute<br>10 € par adulte , sortie journée entre 10 et<br>50 € suivant l’endroit. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Association Vivre Sa Nature  
21 Av Nelson Mandela 83130 La Garde  
Tél : 06 18 99 39 25  
Mail : [assovivresanature@gmail.com](mailto:assovivresanature@gmail.com)  
Insta : [vivresanature\\_](#)  
Siret 94465589300013/RNA 832022680