

# BALADES URBAINES

GRATUIT

## À LA DÉCOUVERTE DE NOS QUARTIERS

Ces balades urbaines souhaitées par la Mairie 1-7 sont accompagnées de guides-conférenciers qualifiés. Les parcours ont été pensés afin de découvrir dans un périmètre limité toutes les richesses de proximité. L'aventure, la beauté, l'étrangeté est au coin de nos rues !

A ces balades patrimoniales s'ajoutent des déambulations commentées autour du thème de la Commune notamment à Marseille. Elles sont régulièrement suivies ou précédées par des conférences-débats.

Date	Parcours	Rendez-vous	Heure
Mer. 04 jan.	Le Frioul : cohabitations sur l'île de Ratonneau	Ombrière Vieux-Port	8h20
Ven. 12 fév.	Sur le chemin d'Endoume	Abbaye de Saint-Victor	15h00
Sam. 07 mars	À la découverte du centre-ville de Marseille	Porte d'Aix	10h00
Sam. 21 mars	À la découverte de l'eau à Marseille (Famille)	Palais de la Bourse	11h00
Sam. 21 mars	Parcours des fontaines du centre-ville	Palais Longchamp	14h00

## SUR LE THÈME DE LA COMMUNE

Date	Parcours	Heure
Sam. 10 jan.	"Louise Michel et la Commune de Marseille" de la gare à la Préfecture.	14h00
Ven. 13 fév.	"Inégalités sociales et extensions urbaines". Parcours dans la Belle-de-Mai	14h00
Sam. 7 mars	"Louise Michel et les femmes" par Nathalie Cazals	10h00

# BALADES EN PLEIN-AIR

ADULTES ET SENIORS

De janvier à mars 2026



### Comment s'inscrire ?

Vous pouvez vous inscrire dans n'importe lequel des centres municipaux d'animation des 1<sup>er</sup> et 7<sup>e</sup> arrondissements. Les sorties sont réservables et payables à l'avance. Pour plus d'informations, contactez le **04 91 31 21 56**

Retrouvez-nous  
sur notre site  
internet



MAIRIE  
**1&7**  
MARSEILLE

☎ 04 91 14 54 10

f mairietet7

@ marseillemairie1\_7

🌐 mairiet-7.marseille.fr



# MARCHE NORDIQUE

2€

● Débutant  
● Confirmé

Découvrez la marche nordique, une activité complète et douce pour vos articulations ! Pratiquée avec des bâtons spécifiques (fournis), similaires à ceux du ski de fond, elle allie marche dynamique et renforcement musculaire global.

Date	Parcours		Rendez-vous	Heure	Distance
Lun. 05 jan.	Prado plages David	●	Bus 19 et 83, Plages du Prado	9h30	4-6km
Lun. 12 jan.	Campagne Pastré	●	Bus 19, Parc Pastré	9h30	5-7km
Ven. 16 jan.	Prado plages David	●	Bus 19 et 83, Plages du Prado	14h30	4-6km
Lun. 19 jan.	Luminy Complexe sportif	●	Bus B1 et 24, Luminy Complexe Sportif	9h30	6-8km
Ven. 23 jan.	Luminy Campus	●	Bus B1 et 24, Campus de Luminy	14h30	5-6km
Lun. 26 jan.	Luminy École D'architecture	●	Bus B1 et 24, Luminy P.N des Calanques	9h30	6-8km
Ven. 30 jan.	Luminy Complexe sportif	●	Bus B1 et 24, Luminy Complexe Sportif	14h30	6-8km
Lun. 02 fév.	Septèmes Les Vallons	●	Bus 51, Septèmes Gare	9h30	6-8km
Ven. 06 fév.	Luminy Ecole D'architecture	●	Bus B1 et 24, Luminy P.N des Calanques	14h30	6-8km
Lun 09 fév.	Luminy Complexe sportif	●	Bus B1 et 24, Luminy Complexe Sportif	9h30	6-8km
Lun. 16 fév.	Septèmes Les Vallons	●	Bus 51, Septèmes Gare	9h30	7-9km
Lun. 02 mars.	Campagne Pastré	●	Bus 19, Parc Pastré	9h30	5-7km
Ven. 06 mars.	Septèmes Les Vallons	●	Bus 51, Septèmes Gare	14h30	7-9km
Lun. 09 mars.	Luminy complexe sportif	●	Bus B1 et 24, Luminy Complexe Sportif	9h30	9-10km
Lun. 16 mars.	Luminy Kedge	●	Bus B1 et 24, Campus Kedge	9h30	6-8km
Ven. 20 mars.	Luminy Campus	●	Bus B1 et 24, Campus de Luminy	14h30	5-6km
Lun. 23 mars.	Campagne Pastré	●	Bus 19, Parc Pastré	9h30	6-8km

Ven. 27 mars.	Luminy Kedge	●	Bus B1 et 24, Campus Kedge	14h30	6-8km
Lun. 30 mars.	Luminy Ecole D'architecture	●	Bus B1 et 24, Luminy P.N des Calanques	9h30	5-7km

# RANDONNÉES NATURE

2€

Envie de vous dégourdir les jambes ? Partez pour des randonnées faciles au cœur de la nature environnante ! Des sentiers accessibles à tous, offrant des panoramas magnifiques et une bouffée d'air pur. À vos chaussures, prêt, partez !

Parcours		Rendez-vous	Heure
Ven. 20 fév.	Des Baumettes à Luminy	Bus 22, Terminus Les Baumettes	10h00
Ven. 13 mars	La forêt de la Salette	Bus 7, Terminus Les 3 Lucs Encos de botte	10h00

