

# BALADES EN PLEIN-AIR

ADULTES ET SENIORS

DE AVRIL À JUIN 2026

M A I R I E  
1 & 7  
M A R S E I L L E

## 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



M A I R I E  
1 & 7  
M A R S E I L L E

☎ 04 91 14 54 10

📘 mairiet7

📍 marseillemairieL7

🌐 mairiel-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
Ven. 10 avril	Luminy Ecole D'architecture	● Bus B1 et 24, Luminy P.N des Calanques	14h30	5-7km
Lun. 13 avril	Luminy Campus	● Bus B1 et 24, Campus de Luminy	9h30	5-6km
Ven. 17 avril	Campagne Pastré	● Bus 19, Parc Pastré	14h30	6-8km
Lun. 27 avril	Septèmes Les Vallons	● Bus 51, Septèmes Gare	9h30	7-9km
Lun. 04 mai	Frioul	● Ombrière Vieux-Port	9h30	5-6km
Lun. 11 mai	Luminy Complexe sportif	● Bus B1 et 24, Luminy Complexe Sportif	9h30	5-6km
Lun. 18 mai	Luminy Kedge	● Bus B1 et 24, Campus Kedge	9h00	7-9km
Ven. 22 mai	Septèmes Les Vallons	● Bus 51, Septèmes Gare	14h30	7-9km
Ven. 29 mai	Frioul	● Ombrière Vieux-Port	14h30	5-6km
Lun. 01 juin	Luminy Kedge	● Bus B1 et 24, Campus Kedge	9h00	6-8km
Dim. 07 juin	Campagne Pastré	● Bus 19, Parc Pastré	9h00	5-7km
Lun. 08 juin	Luminy Complexe sportif	● Bus B1 et 24, Luminy Complexe Sportif	9h00	6-8km
Dim. 14 juin	Luminy École D'architecture	● Bus B1 et 24, Luminy École d'architecture	9h00	5-7km
Lun. 15 juin	Campagne Pastré	● Bus B1 et 24, Campus Kedge	9h00	6-8km
Dim. 21 juin	Luminy Complexe sportif	● Bus B1 et 24, Luminy Complexe Sportif	9h00	6-8km
Lun. 22 juin	Luminy École d'architecture	● Bus B1 et 24, Luminy École d'architecture	9h00	5-7km
Dim. 28 juin	Campagne Pastré	● Bus 19, Parc Pastré	9h00	6-8km

# 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. 03 avril	Les sources de l'Huveaune	En car, Lycée Colbert	9h00
Ven. 24 avril	Des Baumettes à Sormiou	Bus 22, Terminus Les Baumettes	10h00

# BALADES URBAINES

GRATUIT

## À LA DÉCOUVERTE DE NOS QUARTIERS SUR LE THÈME DE LA COMMUNE

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	Heure
Ven. 03 avril	La Commune vue par ses adversaires et ses ennemis	17h30
Sam. 04 avril	Balade urbaine sur répressions et enfermements autour de la Commune de 1871	14h00