BALADES URBAINES

2€

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 !

Date	Parcours	Rendez-vous	Heure
Ven. 23 oct.	Le château d'If	Ombrière Vieux-Port	10h00
Mer. 04 nov.	Saint-Victor entre quartier et abbaye	Jardin Saint-Nicolas	10h00
Ven. 20 nov.	Frioul - Cohabitation sur l'île de Ratonneau	Ombrière Vieux-Port	08h30
Ven. 27 nov.	La première Corniche	Base nautique Florence Arthaud	14h00

BALADES EN PLEIN-AIR

ADULTES ET SENIORS

De octobre à décembre 2026



Comment s'inscrire ?

Vous pouvez vous inscrire dans n'importe lequel des centres municipaux d'animation des 1er et 7e arr.
Pour plus d'informations, contactez le 04 91 31 21 56

Retrouvez-nous sur notre site internet

MAIRIE 1&7 MARSEILLE

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 oct.	Campagne Pastré	●	Bus 19, Parc Pastré	9h30	5-7km
Ven. 09 oct.	Carnoux / Aubagne	●	Bus 100, Aubagne pôle d'échange	14h00	6-8km
Lun. 12 oct.	Frioul	●	Ombrière Vieux-Port	9h30	5-7km
Lun. 19 oct.	Luminy Campus	●	Bus B1 et 24, Campus de Luminy	9h30	5-7km
Lun. 26 oct.	Luminy Stade	●	Bus B1 et 24, Luminy P.N des Calanques	9h30	5-7km
Ven. 30 oct.	Luminy Ecole d'Architecture	●	Bus B1 et 24, Luminy P.N des Calanques	14h00	6-8km
Lun. 02 nov.	Carnoux / Aubagne	●	Bus 100, Aubagne pôle d'échange	9h30	5-7km
Ven. 06 nov.	Luminy Campus	●	Bus B1 et 24, Campus de Luminy	14h00	6-8km
Lun 09 nov.	Campagne Pastré	●	Bus 19, Parc Pastré	9h30	5-7km
Ven. 13 nov.	Luminy Kedge	●	Bus B1, Luminy Kedge	14h00	6-8km
Lun. 16 nov.	Luminy Campus	●	Bus B1 et 24, Campus de Luminy	9h30	5-7km
Ven. 20 nov.	Septèmes-Les-Vallons	●	Bus 51, Septèmes Gare	14h00	6-8km
Lun. 23 nov.	Luminy Stade	●	Bus B1 et 24, Luminy P.N des Calanques	9h30	5-7km
Lun. 30 nov.	Campagne Pastré	●	Bus 19, Parc Pastré	9h30	5-7km
Ven. 04 déc.	Luminy Kedge	●	Bus B1, Luminy Kedge	14h00	6-8km
Lun. 07 déc.	Septèmes-Les-Vallons	●	Bus 51, Septèmes Gare	9h30	5-7km
Ven. 11 déc.	Luminy Ecole D'architecture	●	Bus B1 et 24, Luminy P.N des Calanques	14h00	6-8km
Lun. 14 déc.	Plage David	●	Bus 19, Plages du Prado	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 !

Date	Parcours		Rendez-vous
Ven. 02 oct.	Parc de Figuerolles	●	En car : 9h devant le lycée Colbert et 9h15 jardin des vestiges
Ven. 23 oct.	Luminy - Cassis par le vallon Chalabrand	●	10h arrêt Luminy Campus (bus B1) - retour au départ de Cassis
Ven. 27 nov.	Tour de l'Arbois	●	En car : 9h devant le lycée Colbert et 9h15 jardin des vestiges

