



Club Sports ET LOISIRS DES RETRAITÉS DES OLLONNES



www.asso-csro.org

BULLETIN
SEPTEMBRE 2017 - 279

De nombreux doigts de pieds en éventail des estivants ont disparu



Juillet - Août

Mi Août - Septembre - mi Octobre

si été indien



Laisant place aux nôtres, malheureux retraités épuisés de ces deux mois un peu chargés

Jeudi 05 octobre 2017

A partir de 12 h repas de

dans la salle AUDUBON

Bienvenue

AU

CSLRO



Prix: par personne adhérent et conjoint 23 € - par invité 26 €

Apporter ses couverts



Animation
de la journée

MENU

- Kir pétillant
- amuses bouches
- canapés et pains surprise
- Plat**
- Le Jambalaya
- surprenant et délicieux
- plat typique de Louisiane
- Fromage**
- Dessert**
- Mille-feuille
- Café**
- Boissons**
- Eau - Vin rosé et rouge
- Crémant pétillant

Bulletin d'inscription
en téléchargement
sur le site

Réponse:
avant le

25 septembre 2017

Adhésion Saison 2017-2018

Les adhésions et ré adhésions reprennent à partir du Mercredi 30 août 2017 et chaque Mercredi suivant jusqu'au 18 octobre 2017

Les enregistrements se feront de 15H à 17H Dans la salle "C" des Riaux.

Vous pouvez également vous inscrire lors des forums du 2 sept parc des sports d'Olonne - les 8 et 9 sept galerie Leclerc - le 7 oct aux Atlantes

Les formulaires et
autres documents
concernant votre
inscription
sont sur le site
en page d'accueil



IMPORTANT

- Le saison 2016-2017 touche bientôt à sa fin et il est temps de penser à nos inscriptions ou réinscriptions pour le saison 2017-2018 avec quelques nouveautés et précisions importantes.
- Les documents actualisés pour la nouvelle saison "Procédure d'adhésion" et le "bulletin d'adhésion"
- Vous devez à adhérer à une charte en signant le bulletin d'adhésion définissant les règles à respecter par chacun pour faire de notre club, une association de partage et de convivialité.
- Le nouveau planning hebdomadaire ainsi que le listing des lieux et horaires des différentes disciplines
- Vous trouverez ces documents en visuel et en téléchargement en cliquant sur le bouton ci-dessous

BOUTON

Infos sur les activités de septembre

Reprises des activités

Aquagym le 4 septembre - **Pétanque** le 1er septembre - **Activités dansées** le 4 septembre
Marche 4 km le 5 septembre - **Marche 8 km** le 7 septembre - **Marche 12 km** le 7 septembre
Rando VTC le 5 septembre - **Balade à vélo** le 5 septembre - **Jeux de société** le 4 septembre
Tennis de table le 8 septembre - **Gym Pilate et Renforcement musculaire** le 12 septembre
YOGA le 11 septembre - **Mini tennis** le 13 septembre - **Bureautique** le 6 septembre - **Danse en ligne** le 15 septembre
GMF (Gym Maintien en Forme) le 6 septembre

Attention nouvel horaire 9h - 10h (bouton poussoir pour accéder au gymnase Pierre de Coubertin)
N'oubliez pas votre eau, votre tapis et chaussures adaptées avec semelles blanches

Nouvelle activité dès le Lundi 4 septembre "STRETCHING" 15h30-16h30 (Consultez le nouveau planning hebdo)

Les événements à venir pour fin 2017

Assemblée Générale le 20 septembre • Repas de Bienvenue le 5 octobre
 La Thaïlande du 19 au 30 novembre • Repas de fin d'année le 10 décembre • **Mystère de Noël** au Puy du Fou le 16 décembre



Programme des activités "Vélos" *Respectez impérativement les consignes de l'animateur*

Pour les activités Vélo: port du casque obligatoire, gilet jaune, trousse de réparation, chambre à air, boisson. Respecter le code de la route, suivre le tracé de l'animateur.

Balade à vélo (Mardi)



05 sept	Jean-Pierre DE JESUS	☎ 06 60 45 01 51
12 sept	Colette DENYS	☎ 07 83 10 19 05
19 sept	Daniel BLOUIN	☎ 06 30 97 67 42
26 sept	Marie Claude LETOURNEUX	☎ 06 51 66 96 79

DÉPART à 14H00 **P** Place Louis XI

Face à l'agence immobilière du 59 Cours Dupont - Les Sables

Randonnée VTC (Mardi)



DÉPART à 14h00

HORAIRE D'ÉTÉ

05 sept	Remise en jambes dans les marais Jean Pierre NERRIERE	Départ P La Sablière ☎ 06 64 69 52 96
12 sept	Les 3 ports Guy Bertrand	Départ P Aire des vallées ☎ 06 75 78 74 67
19 sept	La Guittière Fernand LOUIS	Départ P Aire des vallées ☎ 06 08 24 64 33
26 sept	La Fosse aux gendarmes Didier LETOURNEUX	Départ P La Sablière ☎ 06 24 22 78 86

Programme des activités "Marches" *Respectez impérativement les consignes de l'animateur*

Le point de départ de chaque marche est donné à titre indicatif, mais susceptible d'être modifié (ex: météo non propice à l'activité). Téléphoner à l'animateur avant de se rendre sur place. Vous ne devez pas précéder l'animateur guide, vous devez marcher sur les trottoirs ou le bord droit de la route et emprunter les passages piétons. Pour les trois activités « MARCHES » bien se chauffer et s'hydrater

Promenade 4 kms (Mardi)



RENDEZ-VOUS à 10h00

(sur le lieu de départ)

05 sept	Puits d'enfer / Château André PIETERS	Départ P Puits d'enfer ☎ 06 68 82 45 14
12 sept	Maison Neuve / Olonne André PIETERS	Départ P Lycée Tabarly (stade de rugby) ☎ 06 68 82 45 14
19 sept	La Paracou / La Chaume Josette LEONARD	Départ P Plage de la Paracou ☎ 06 09 25 27 44
26 sept	Forêt d'Olonne / Olonne Dominique GOULLEY	Départ P l'Oasis de Sauveterre (rte de la mer proximité du centre équestre) ☎ 06 30 40 28 49

Marche 8 kms (Jeudi)



RENDEZ-VOUS à 13h45

P la Sablière

Ou sur le lieu de départ à 14h15

07 sept	Olonne - forêt d'Olonne Jean Pierre DE JESUS	Départ P du menhir ☎ 06 60 45 01 51
14 sept	Château d'Olonne Daniel ROUSSEAU	Départ P du puits d'enfer ☎ 07 71 73 66 55
21 sept	Jard / Mer Michel MILBURY	Départ P de la Ragounite ☎ 07 81 34 86 39
28 sept	Olonne Daniel ROUSSEAU	Départ P Plage de la Paracou ☎ 07 71 73 66 55

Randonnée 12 kms (Jeudi)



RENDEZ-VOUS à 13h30 précises

07 sept	Talmont Moulin des Landes P entrée Moulin des Landes (long D4) Gérard HOMBOURGER	Départ P La Boussole (pharmacie) ☎ 06 72 88 73 61
14 sept	Dompierre/yon Sentier des Frères P de l'Eglise Gérard HOMBOURGER	Départ P La Boussole (pharmacie) ☎ 06 72 88 73 61
21 sept	Les deux Gués P St Jean d'Orbestier (chemin des Boussais) Gérard MONY	Départ P La Boussole (pharmacie) ☎ 06 81 19 85 05
28 sept	Vers Bourgenay P Face bois St Jean Gérard MONY	Départ P La Boussole (pharmacie) ☎ 06 81 19 85 05