



Prochains événements

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE le 7 septembre au Havre d'Olonne

Pour la sécurité: Carte de membre à présenter à l'accueil



LISBONNE
du 19 au 22
septembre

Jeudi 29 septembre à 12h

Salle des Cordulies au Havre d'Olonne

Journée grillades avec traiteur et animation



MÉNU
Kir pétillant
Assiette de la mer
Agneau grillé, mogettes
Fromage - Salade - Tarte
Vins - Eau - Café

L'animation sera assurée par

Jean Claude CHAUVET de l'Orchestre « EVASION »

Le matin vers 9h30 pour ouvrir l'appétit, une marche de 8 km est prévue.
Départ du  Havre d'Olonne

Infos pratiques pour la reprise des activités

AQUAGYM: reprise le 5 sept • **GYM: (Pilates et renforcement musculaire) reprise le 6 sept**
La GYM du Mercredi 9h-10h déplacée au Jeudi de 10h15 à 11h15. reprise le 8 sept
La GMF: reprise le 7 sept à 8h30 (salle de danse Pierre de Coubertin)
ACTIVITÉS DANSÉES: reprise le 5 sept • **MINI-TENNIS: reprise le 7 sept**
TENNIS DE TABLE: reprise le 9 sept • **YOGA: 1ère séance le 12 sept**

Nouvelle activité pour la saison 2016-2017

DANSE en LIGNE (Country) le Vendredi 16 septembre 1ère séance de 10h30 à 12h00 (salle des Chirons)

Club Sports et Loisirs des Retraités des Olonnes			
DISCIPLINES - HORAIRES			
Jours	Disciplines	Horaires	Lieux
Lundi	Aquagym	10h00 à 12h00	Proche des Chirons
	Jeu	14h00 à 16h00	Salle B et C des Raux
	Toga Group 1	17h30 à 19h00	Chimeraque
	Activités diverses	17h30 à 19h00	Salle D des Raux
Mardi	Gym Pilates	09h00 à 10h00	Chimeraque
	Gym Renforcement Musculaire	10h00 à 11h00	Chimeraque
	Promenade à km	09h45 à 11h00	RD1 sur la rue de Jézet
	Balade à vélo	14h00 à 16h30	Parking Audouin
Mercredi	Vélo VTC	14h00 à 17h00	Parking de la Sublime aux Salles d'Olonne ou Parking Aire des Vallées au Chateau d'Olonne
	Gym Maintien en Forme	08h30 à 09h30	Complexe Sportif Coubertin
	Misc Tennis	10h00 à 12h00	Gymnase des Sauteurs
	Jeu	14h00 à 16h00	Salle C des Raux
Jeudi	Pétanque	14h00 à 17h00	Gymnase des Sauteurs
	Gym	10h15 à 11h15	Chimeraque
	Randonnée à km	14h00 à 17h00	Tout partant de la Sublime aux Salles d'Olonne au Parking Audouin ou Parking Harmandier au Chateau d'Olonne
	Tennis de table	09h30 à 12h00	Complexe Sportif Coubertin
Vendredi	Tennis de table	09h30 à 12h00	Complexe Sportif Coubertin
	Dance en ligne	10h30 à 12h00	Salle des Chirons
	Pétanque	14h00 à 17h00	Gymnase des Sauteurs
	Toga Group 2	17h45 à 19h00	Chimeraque

Important les documents
ci-dessous

Disciplines et Horaires - Planning Hebdomadaire
Aminateurs

Sont sur le site à consulter et télécharger
saison 2016-2017

CLUB SPORTS ET LOISIRS des RETRAITÉS des OLONNES				
PLANNING HEBDOMADAIRE 2016-2017				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
11h-12h 14h-16h 17h30-19h	09h-10h 10h-11h 14h-16h 17h30-19h	09h-10h 10h-11h 14h-16h 17h30-19h	10h15-11h15 14h-16h 17h30-19h	10h-11h 14h-16h 17h30-19h
Aquagym	GYM Pilates GYM Renforcement musculaire Promenade à km	GYM Pilates et renforcement musculaire Mini-Tennis	GYM Tennis de table Dance en ligne	Tennis de table Tennis de table Dance en ligne
Jeu de Société	Balade à vélo	Jeu de Société	MARCHE à km	PÉTANQUE
10h30-11h30 17h30-19h	10h30-11h30 17h30-19h	10h30-11h30 17h30-19h	10h30-11h30 17h30-19h	10h30-11h30 17h30-19h
YOGA groupe 1	Randonnée VTC	PÉTANQUE	Randonnée PÉDESTRE 12 km	YOGA groupe 2
Activités diverses				

ANIMATEURS et Responsables de disciplines		
Aquagym	Jean-François BOUJE	06 80 78 40 00
Accueil Pétanque	Mimi LEBLANC	06 57 08 51 54
Activités diverses	Maria-France ANGER Michèle DORMIEU Martine ALLAUME	02 51 23 40 01 02 51 23 40 01 02 51 23 40 01
Dance en ligne	Liliane GROSSE Martine KONTZINGER	02 51 21 57 45 / 06 41 96 16 01 06 65 47 23 28
Gym. Maintien en forme	Jean GASCON Coline DORTY Monique MONT Amis RAINETEAU	02 51 22 37 45 / 06 62 22 40 07 07 85 16 16 05 02 51 21 10 77 02 51 12 15 43 / 06 84 62 46 05
Accueil Gym.	MICHAEL PROUSTEAU	06 50 50 02 24
Marche (km)	Yves PESTO André PIETERS Dominique GOLLUCY	02 51 96 78 53 / 06 83 33 26 07 02 51 23 40 01 06 36 40 28 48
Marche (8km)	Genevieve ROUSSEAU Jean-Pierre DE JESUS Raymond LEGAS Michele BELBURY Claude GUERNEAU Mimi VASSILAKIS	02 51 23 52 02 / 06 40 40 01 01 06 19 30 06 21 07 85 16 16 05 06 00 00 00 00 02 51 23 52 02 / 06 78 78 02 58
Randonnée (12 km)	Jean GASCON Genevieve ROUSSEAU Genevieve ROUSSEAU	02 51 22 37 45 / 06 62 22 40 07 02 51 32 40 77 / 06 78 88 73 01 02 51 12 17 06 07 / 16 83 05
Misc Tennis	André FAVER YVES PESTO	06 15 27 27 12 02 51 23 40 01
Tennis de table	Daniel GOSSE Maurice CATTIN	02 51 21 47 06 / 06 78 38 07 02 50 23 40 01
Balade à vélo	Jean-Pierre NEUBRE Guy BERT RAND Jean LEBLANC Dulieu LETOURNEUX	06 64 69 32 06 06 78 78 74 07 06 15 16 16 05 06 24 22 78 06
Vélo VTC	Jean-Pierre DE JESUS Fernand LOUIS	02 51 23 52 02 / 06 40 40 01 01 06 62 24 24 23
Accueil Yoga	Michèle PROUSTEAU	07 85 16 16 05
Pétanque	Robert CHOLLET Jacques FERRAND	02 51 21 18 58 / 06 07 16 17 07 06 78 77 02 44
Jeu	Mimi VASSILAKIS	06 62 16 24 07

Programme des activités "Vélos"

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)

Animateur
Jean-Pierre DE JESUS



Départ à 14 H

P Cours Dupont

06 sept	Jean-Pierre DE JESUS	☎ 02 51 23 53 02	☎ 06 60 45 01 51
13 sept	Jean GASCON Les 3 gués - 26 km	☎ 02 51 22 97 45	☎ 06 02 22 40 87
20 sept	??? JPDJ et FL en voyage à Lisbonne		
27 sept	Fernand LOUIS	☎ 02 51 33 54 80	☎ 06 08 24 64 33

Randonnée VTC (Mardi)



DÉPART 14H00

06 sept	Jean Pierre NERRIERE Olonne et Château	☎ 09 52 22 66 82	☎ 06 64 69 52 96
	P La Sablière		
13 sept	Didier LETOURNEUX La fosse aux gendarmes	☎ 02 51 32 04 20	☎ 06 24 22 78 86
	P La Sablière		
20 sept	Alain LEBOEUF Ilaude	☎	☎ 06 13 78 00 49
	P Aire des Vallées		
27 sept	Guy BERTRAND Au pays des Achards	☎ 02 51 95 57 65	☎ 06 75 78 74 67
	P Aire des Vallées		

Programme des activités "Marches"

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)

06 sept	André PIETERS Puits d'enfer/le Château	☎ 02 51 23 49 63	☎ 06 68 82 45 14
	Départ P du puits d'enfer		
13 sept	Henri PEROT Port Olonna/Les Sables	☎ 02 51 90 76 63	☎ 06 89 33 26 07
	Départ P La Sablière		
20 sept	Dominique GOULLEY La route Bleue/La Chaume		☎ 06 30 40 28 49
	Départ P de La Capitainerie		
27 sept	Henri PEROT Forêt d'Olonne/Olonne	☎ 02 51 90 76 63	☎ 06 89 33 26 07
	Départ P La Tantouille		

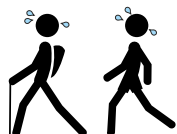
Marche 8 kms (Jeudi)



RENDEZ-VOUS à 14h00
(Parking de la Sablière)

08 sept	Michel MILBURY Jard sur Mer		☎ 07 81 34 86 39
	Départ P de la Ragounite		
15 sept	Jean-Pierre DE JESUS Talmont St Hilaire	☎ 02 51 23 53 02	☎ 06 60 45 01 51
	Départ P Pierre et Vacances		
22 sept	Daniel ROUSSEAU Olonne		☎ 07 71 73 66 55
	Départ P Du Curé (Sauveterre)		
29 sept	Journée "GRILLADES" randonnée 8 kms Olonne		
	9h30 RV départ P du Havre d'Olonne		

Randonnée 12 kms (Jeudi)



RENDEZ-VOUS
à 13h30 précises

08 sept	Jean GASCON Gués de la Combe P rue des Broussais St J.Orbestier	☎ 02 51 22 97 45	☎ 06 02 22 40 87
	RV départ P La Boussole (pharmacie)		
15 sept	Gérard MONY Bourgenay Veillon P Vivier de la Mine	☎ 02 51 21 10 77	☎ 06 81 19 85 05
	RV départ P La Boussole (pharmacie)		
22 sept	Gérard HOMBOURGER St Julien des Landes P La Baudrière (près du pont)	☎ 02 51 32 40 77	☎ 06 72 88 73 61
	RV départ P La Sablière		
29 sept	Journée "GRILLADES" randonnée 8 kms Olonne		
	9h30 RV départ P du Havre d'Olonne		