



Club Sports et Loisirs des RETRAITÉS des OLONNES



www.asso-cslro.org



web

**BULLETIN
JANVIER 2022 - 313**



Infos activités

ACTIVITÉS ANNULÉES

Le 03 janvier : marche nordique // le 04 janvier : vélo VTC et danse en ligne

Le 07 janvier : danse en ligne // le 13 janvier : marche 8 km

Programme des activités "Vélo"

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) Parcours d'environ 25-30 km

DÉPART à 13h45



2	04 janv	Cul d'âne - Talmont St Hilaire	La sablière
3	11 janv	Écluse la Gachère	La sablière
1	18 janv	La Fosse aux Gendarmes - L'Ile d'Olonne	La sablière
2	25 janv	Les Marais - L'Ile d'Olonne	La sablière

2 Bernard ORTOLLAND

06 42 86 82 46

1 Joseph ZAPPAVIGNA

06 42 14 23 73

3 Georges DENIS

06 38 02 55 07

Vélo VTC (Mardi) Parcours d'environ 42 km

DÉPART à 13h45



	04 janv	//	
3	11 janv	La Fosse aux Gendarmes	La sablière
2	18 janv	St Mathurin à l'envers	Aire des Vallées
1	25 janv	La Claireie	Aire des Vallées

1 Guy BERTRAND

06 75 78 74 67

2 René RYCHEMBUSCH

06 79 53 67 11

3 Alain LEBOEUF

06 13 78 00 49

Programme des différentes marches

Respectez impérativement les consignes de l'animateur

Lors de la marche, pas précéder l'animateur guide. Vous devez respecter les obligations et permissions du code de la route. Pour les ces quatre activités, bien se chauffer et s'hydrater.

Marche 4 km (mardi à 10h00)			DÉPART	
2	04 janv	Circuit Nina d'Asty	P face à Anguilla bd De Lattre de T.	
1	11 janv	Secteur Sables	P La sablière	
3	18 janv	Circuit ponts Brechoire et Bauduère	P Pont de Mireille	
1	25 janv	Circuit ville et mer	P du zoo des Sables	
2	Marc LETOUT 06 31 61 96 61	3 Catherine SALMON 06 78 83 44 02	1 Dominique GOULLEY 06 30 40 28 49	
Marche 8 km (Jeudi à 14h15)		RENDEZ-VOUS SUR LE LIEU DE DÉPART		
1	06 janv	Circuit des Marais	P Le Havre d'Olonne	
	13 janv	//		
2	20 janv	Circuit de le pointe du payré	P de Ragounite	
4	27 janv	Circuit de de la pointe levée	P Super U - Brétignolles/M	
1	Annie LETOUT 06 02 22 53 86	2 Michel MILBURY 07 81 34 86 39	3 Daniel ROUSSEAU 07 71 73 66 55	4 Patrice PONTIER 06 31 77 11 22
Marche 12 km (Jeudi à 14h00)		RENDEZ-VOUS	DÉPART	
<i>Chaussures rando obligatoires</i>				
1	06 janv	Bois St Jean	P Tanchet (rond point worthing)	
4	13 janv	Talmont St Hilaire	P marché Talmont St Hilaire	
2	20 janv	Nieul Le Dolent	P derrière l'EPHAD de Nieul le Dolent	
1	27 janv	Les Phares	P La sablière	
2	Anne-Marie GROSBON 06 71 82 26 48	1 Jacques PERIN 07 70 59 29 00	3 Jean-Yves Body 06 20 36 76 88	4 Marc PLANCHAIS 06 75 80 96 79
Marche nordique (Lundi à 09h15)		RENDEZ-VOUS	DÉPART	
	03 janv	//		
1	10 janv	Circuit la Mine	P Vivier de la Mine	
1	17 janv	Circuit la Forêt d'Olonne	P La Forgerie	
1	24 janv	Circuit la Forêt d'Olonne	P La plage de Sauveterre	
1	31 janv	Circuit Olonne	P Le Havre d'Olonne	
1 René MASCE 06 37 96 32 69				