



des Retraités des Olonnes

Le mot du président

**BULLETIN MENSUEL
SEPTEMBRE 2022 - 319**



Chers adhérents,

Après un été très chaud pendant lequel vous avez pu vous reposer et profiter de votre famille, la rentrée s'annonce déjà.

Toutes les activités reprennent progressivement à compter du **5 septembre** prochain. Vous trouverez toutes les informations nécessaires dans le bulletin mensuel qui vient d'être publié sur notre site.

Une première réunion avec les animateurs se tiendra le 1^{er} septembre pour faire un point sur la reprise et un rappel des consignes de sécurité.

Un **pique-nique**, où nous vous êtes toutes et tous conviés, aura lieu le **7 septembre**, à partir de 12 heures aux Granges, salle Louis Bobet à Olonne.

Nous sommes toujours à la recherche d'animateurs, nous attendons vos candidatures.

Je vous invite à notre prochaine **assemblée générale du 5 octobre prochain**, qui se déroulera salle des Cordulies au Havre d'Olonne, à partir de 15 heures.

Je vous souhaite une excellente reprise de vos activités.

Bien cordialement

Marc LETOUT

Infos activités

**Reprise des activités aux jours habituels à partir du lundi 5 septembre 2022
sauf pour les activités suivantes :**

Pas de marche 12 km en septembre faute d'animateur ;

Le 09 septembre pour le tennis de table ; le 12 septembre pour Mouv'feel zen/stretching

Les 13 et 27 septembre pour la danse en ligne avec Chantale Craipeau ;

Le 13 septembre pour la gym pilates, gym douce et renforcement musculaire ;

Le 14 septembre pour la GMF, l'informatique et l'animation vidéo ;

Le 10 octobre pour le théâtre.

Programme des activités cyclistes

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 14h00



②	06 sept	Les Fermes	La sablière
③	13 sept	La Gachère	La sablière
Hubert Cordon	20 sept	Le Veillon	La sablière
②	27 sept	La Fosse aux gendarmes	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**

	06 sept	Pas d'animateur	
3	13 sept	La Guitière	Aire des Vallées
2	20 sept	La Salaire	La sablière
2	27 sept	Plan d'eau de la Chapelle Talmont	Aire des Vallées

1



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****Chaussures rando obligatoires**

3	06 sept	La Bauduere	P	Le Havre d'Olonne
2	13 sept	Mer et forêt	P	Le Puits d'Enfer
4	20 sept	Mi patrimoine mi urbain	P	Parc de la Jarrie Olonne
1	27 sept	Les Bourbes	P	Navette Sauveterre route de la mer Olonne

2 Marc LETOUT

06 31 61 96 61

3 Catherine SALMON

06 78 83 44 02

4 Martine LEMAI

06 31 93 39 96

1 Dominique GOULLEY

06 30 40 28 49

Marche 8 km (Jeudi à 14h15)**RENDEZ-VOUS SUR LE LIEU DE DÉPART****Chaussures rando obligatoires**

1	08 sept	Circuit du Canal	P	Le Havre d'Olonne
2	15 sept	Talmont St Hilaire	P	Vivier de la Mine
4	22 sept	Circuit Tanchet	P	Eglise Château d'Olonne
	29 sept	Pas d'animateur		

1 Annie LETOUT

06 02 22 53 86

2 Yanick Blandin

07 61 49 27 67

3 Michel MILBURY

07 81 34 86 39

4 Patrice PONTIER

06 31 77 11 22

Marche 12 km (Jeudi à 13h30)**RENDEZ-VOUS****DÉPART****Chaussures rando obligatoires**

08 sept	Pas d'animateur	P
15 sept	Pas d'animateur	P
22 sept	Pas d'animateur	P
29 sept	Pas d'animateur	P

2



1



3



4

**Marche nordique (Lundi à 09h00)****RENDEZ-VOUS****DÉPART****Chaussures rando obligatoires**

1	05 sept	Circuit marais et forêt	P	Havre d'Olonne
	12 sept	Circuit marais et forêt	P	Plage des Gravieres
1	19 sept	Circuit marais et forêt	P	du vivier de la mine
	26 sept	Circuit marais et forêt	P	Plage de Sauveterre

1 Didier Gaborieau 06 76 83 48 13