

Club Sports et Loisirs



des Retraités des Olonnes

Infos activités

Pas de Yoga du 20 au 24 février
Pas de danse en ligne pendant les 2 semaines de congés
Pas de 3 GYM ni de GMF du 20 au 25 février
Pas de stretching du 20 au 24 février et du 27 février au 03 mars
Pas de Mouv'feel zen stretching du 27 février au 03 mars

BULLETIN MENSUEL
FEVRIER 2023 N°324

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 P

1	07/02/2023	La normandelière	La sablière
2	14/02/2023	Logis de la chevetelière	La sablière
3	21/02/2023	Le veillon	La sablière
1	28/02/2023	La fosse aux gendarmes	La sablière

2 Bernard ORTOLLAND 06 42 86 82 46	1 Joseph ZAPPAVIGNA 06 42 14 23 73	4 Georges DENIS 06 38 02 55 07	5 Jacques Raud 06 64 02 32 57
---------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

Vélo VTC (Mardi) Parcours d'environ 42 km DÉPART à 13h45 P

2	07/02/2023	Brem la Touche	La sablière
1	14/02/2023	Rando de la St Valentin	Aire des Vallées
3	21/02/2023	La fosse aux gendarmes	La sablière
1	28/02/2023	La Chapelle Achard	Aire des Vallées

1 Philippe GAZEAU 06 08 07 46 62	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

2	07/02/2023	Parcours fleur de sel	P n°1 Les Salines – L'île d'Olonne
	14/02/2023		Pas de marche
3	21/02/2023	Parcours les Phares	P Port de plaisance (Ancien bowling et cinéma Palace) La Chaume
1	28/02/2023	Parcours urbain	P La Jarrie, Rue de Rigottières – Olonne / Mer

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)

Chaussures rando obligatoires

RENDEZ-VOUS SUR LE LIEU DE DÉPART

02/02/2023

Pas de marche

4

09/02/2023

Brétignolles sur Mer – Sentier Littoral

P

du Super U

2

16/02/2023

Talmont saint Hilaire

P

Rue du Veillon

3

23/02/2023

Jard sur Mer

P

Rue Perpoise proche église

1

Annie LETOUT

06 02 22 53 86

2

Yanick BLANDIN

07 61 49 27 67

3

Jacques RAUD

06 64 02 32 57

4

Patrice PONTIER

06 31 77 11 22

Marche 12 km (Jeudi à 13h30)

Chaussures rando obligatoires

RENDEZ-VOUS

DÉPART

Vendredi

03/02/2023

Pas de marche

Vendredi

10/02/2023

Pas de marche

Vendredi

17/02/2023

Pas de marche

1

Vendredi

24/02/2023

P

de gauche Port Bourgenay près chantier naval

14h00

2

📞

1

Dominique GOULLEY

06 30 40 28 49

3

📞

4

📞

Marche nordique (Lundi à 09h00)

Chaussures rando obligatoires

RENDEZ-VOUS

DÉPART

1

06/02/2023

Circuit forêt et / ou marais

P

Plage de Sauveterre

1

13/02/2023

Circuit forêt et / ou marais

P

Plage des Gravieres

1

20/02/2023

Circuit forêt et / ou marais

P

Pont Mireille

1

27/02/2023

Circuit forêt et / ou marais

P

La Sablière

1

Didier Gaborieau 📞 06 76 83 48 13