

Club Sports et Loisirs



BULLETIN MENSUEL
NOVEMBRE 2023



des Retraités des Olonnes

Infos activités

La piscine des Chirons sera fermée jusqu'au 5/11 puis du 20/11 au 07/01/24 inclus

- Pas de **danse traditionnelle** ni d'**atelier couture** ni d'**informatique** jusqu'au 05/11
- Pas de **gym maintien en forme** le 01/11 et le 03/11
- Pas de **tennis de table** le 3/11
- Pas de **pilates** ni **gym douce** ni **renforcement musculaire** ni **stretching** ni **Mouv et feel zen** jusqu'au 05/11

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



4	07/11/2023	Sainte Foy	La sablière
3	14/11/2023	La Gachère	La sablière
1	21/11/2023	Saint Mathurin	La sablière
2	28/11/2023	Le Veillon	La sablière

2 Bernard ORTOLLAND 06 42 86 82 46	1 Joseph ZAPPAVIGNA 06 42 14 23 73	4 Hubert CORDON 07 80 98 14 43	3 Jacques Raud 06 64 02 32 57
---------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

Vélo VTC (Mardi) Parcours d'environ 42 km

DÉPART à 13h45



1	07/11/2023	La Chapelle Achard	Aire des Vallées
2	14/11/2023	Saint Mathurin Les Noues	Aire des Vallées
2	21/11/2023	Sainte Foy Girouard	Aire des Vallées
3	28/11/2023	Fosse aux Gendarmes	La Sablière

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 à 5 km (mardi à 10h00)

Chaussures rando
obligatoires

DÉPART



4	07/11/2023	Bord de mer	Puits d'Enfer
3	14/11/2023	Bord de mer et la Chaume	Phare de l'Armandèche
2	21/11/2023	Balade de la Chnoue	La Sablière
1	28/11/2023	Balade	Du zoo

2 Gérard LEMAI 06 31 93 39 96	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 **P**

③	02/11/2023	Sainte Foy	De l'église Sainte Foy
③	09/11/2023	La Ch'noue	Au fond, après PK du cinéma le grand palace
①	16/11/2023	Olonne sur Mer - Le Canal	Havre d'Olonne
④	23/11/2023	Marais forêt et bord de mer	La Sablière
③	30/11/2023	Marais salants	N°1 près du Moulin Île d'Olonne

④ Pascal TOUCHARD

📞 06 87 29 33 89

② Yanick BLANDIN

📞 07 61 49 27 67

③ Jacques RAUD

📞 06 64 02 32 57

① Patrice PONTIER

📞 06 31 77 11 22

Marche 12 km (Vendredi à 14h00)

Chaussures rando obligatoires

RENDEZ-VOUS

DÉPART **P**

Pas d'animateur

②



①



③



④



Marche nordique (Lundi à 09h00)

Chaussures rando obligatoires

RENDEZ-VOUS **P**

DÉPART

①	06/11/2023	Circuit forêt et marais	Havre d'Olonne
①	13/11/2023	Circuit forêt et marais	Vivier de la mine
①	20/11/2023	Circuit forêt et marais	Plage de Sauveterre
①	27/11/2023	Circuit forêt et marais	Plage des graviers

① Didier Gaborieau 📞 06 76 83 48 13