

Club Sports et Loisirs



des Retraités des Olonnes

Le mot du président



Chers adhérents,

**BULLETIN MENSUEL
SEPTEMBRE 2023**

Après de belles vacances ensoleillées, vous avez sans doute hâte de retrouver vos activités au sein de notre club.

Je vous confirme que toutes nos activités reprendront progressivement, à partir du **4 septembre** prochain, aux mêmes horaires et dans les mêmes salles. Vous trouverez sur notre site, toutes les informations nécessaires sur les dates de reprise.

Nous avons pu obtenir une heure supplémentaire de GMF (gymnastique de maintien en forme), afin de soulager le cours du mercredi matin, surchargés. Ce cours aura lieu le vendredi matin, à la salle Pierre de Coubertin, de 11h à 12h. Un nouvel animateur, Gaëtan CEREZALES, auto-entrepreneur assurera cette nouvelle séance.

Nous sommes toujours à la recherche de bonnes volontés pour nous accompagner. N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez venir renforcer notre équipe d'animateurs.

Enfin, notre assemblée générale aura lieu le 5 octobre prochain, à 15h, salle AUDUBON. Venez nombreux !

Je vous souhaite une agréable reprise dans vos différentes activités.

Bien cordialement

Marc LETOUT

Infos activités

- Réunion des animateurs le 7 septembre à 16h30 – Salle Paul Bobet Les Granges ;
- Danse en ligne : les cours reprennent le mardi pour les (débutants) et le jeudi (2 ans de pratique) ;
- Reprise stretching et mouv feel zen le 11 septembre ;
- Reprise randonnées VTC, pilates, gym douce et renforcement musculaire le 12 septembre ;
- Reprise des cours d'informatique le 13 septembre ;
- Reprise des cours de Gym MF du vendredi de Gaëtan le 15 septembre ;
- Reprise de la couture le 27 septembre

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	05/09/2023	Le Veillon	La sablière
②	12/09/2023	Saint Mathurin	La sablière
①	19/09/2023	La Normandelière	La sablière
③	26/09/2023	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

③ Jacques Raud
📞 06 64 02 32 57

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

	05/09/2023	Pas d'animateur	
3	12/09/2023	Tour des Olonnes	Aire des Vallées
3	19/09/2023	La Guittière	Aire des Vallées
2	26/09/2023	La Salaire	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**

	05/09/2023	Pas d'animateur	
4	12/09/2023	Balade marais	P La Salorge après Pk n° 1 Îles d'Olonne
3	19/09/2023	Forêt et mer	P Lac du Tanchet
1	26/09/2023	Campagne	P St Jean d'Orbestier – Château d'Olonne

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**

	07/09/2023	Pas d'animateur	
1	14/09/2023	Lac de Finfarine	P de la mairie Le Poiroux
3	21/09/2023	Mairie La Jarrie	P Rue des Rigottières
4	28/09/2023	Saint Mathurin	P Complexe sportif tennis

1 Pascal TOUCHARD
📞 06 87 29 33 89

2 Yanick BLANDIN
📞 07 61 49 27 67

3 Jacques RAUD
📞 06 64 02 32 57

4 Patrice PONTHER
📞 06 31 77 11 22

Marche 12 km (Vendredi à 14h00)**Chaussures rando obligatoires****RENDEZ-VOUS****DÉPART**

1	08/09/2023	Pas d'animateur	P
	15/09/2023	Pas d'animateur	
	22/09/2023	Pas d'animateur	
	29/09/2023	Pas d'animateur	

2
📞

1
📞

3
📞

4
📞

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

	04/09/2023	Pas d'animateur	
1	11/09/2023	Circuit forêt et / ou marais	P Havre d'Olonne
1	18/09/2023	Circuit forêt et / ou marais	P Plage des graviers
1	25/09/2023	Circuit forêt et / ou marais	P Vivier de la mine

1 Didier Gaborieau 📞 06 76 83 48 13