



### Le mot du président



Chers adhérents,

Les beaux jours sont là avec le printemps qui est de retour. Nous allons à nouveau pouvoir partager de bons moments ensemble, à commencer par le repas de printemps du 7 avril prochain, salle AUDUBON. J'espère que nous serons nombreux à partager ce moment de convivialité.

Comme vous le savez, nous recherchons toujours des bonnes volontés pour nous accompagner dans nos nombreuses activités. N'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressés.

Je vous souhaite une très bonne continuation dans vos différentes disciplines.

A bientôt.

Marc LETOUT

**BULLETTIN MENSUEL**  
**AVRIL 2023 N°326**

### Infos activités

#### Vacances scolaires du 15 avril au 02 mai 2023

**Mini tennis** : mercredi 19 et 26 avril salle occupée de 14h à 16h ;

**Tennis de table** : lundi 17 et 24 avril, salle occupée de 10h à 12h ;

**Yoga** : pas de cours du 21 au 26 avril inclus, reprise le vendredi 28 avril ;

**Aquagym** : pas de cours fermeture de la piscine du 17 avril au 1<sup>er</sup> mai inclus, reprise le 5 mai ;

**Danse en ligne** : pas de cours du 17 au 1<sup>er</sup> mai inclus, reprise le 2 mai ;

**3 Gym renf.musc. / douce / pilates** : pas de cours du 24 avril au 1<sup>er</sup> mai inclus, reprise le 2 mai ;

**Gym maintien en forme** : Sebastien ne prend pas de congés les cours seront maintenus ;

**Mouv feel zen stretching** : pas de cours du 24 avril au 1<sup>er</sup> mai inclus reprise le 2 mai

### 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	04/04/2023	Saint Mathurin	La sablière
1	11/04/2023	La normandelière	La sablière
3	18/04/2023	La fosse aux gendarmes	La sablière
1	25/04/2023	Le Veillon	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**



1	04/04/2023	La Chapelle Achard	Aire des Vallées
2	11/04/2023	Brem La Touche	La sablière
3	18/04/2023	ND la Forêt par la Levrette	Aire des Vallées
2	25/04/2023	La normandelière	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 4,5 km (mardi à 10h00)**

DÉPART

*Chaussures rando obligatoires*

③	04/04/2023	Bord Océan – Le château	<b>P</b>	Puits d'Enfer
①	11/04/2023	Littoral / bocage	<b>P</b>	Vivier de la Mine – Talmont Saint Hilaire
	18/04/2023	<b>Pascal Touchard</b> Le Fenestreau	<b>P</b>	Aire des Vallées – Château d'Olonne
②	25/04/2023	Le Tanchet	<b>P</b>	de l'Eglise – Château d'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*

④	06/04/2023	Le château et Fenestreau	<b>P</b>	Eglise du château d'Olonne
③	13/04/2023	Jard / Mer	<b>P</b>	Rue de la Perpoise
②	20/04/2023	Jard / Mer	<b>P</b>	La Capitainerie – Jard / Mer
①	27/04/2023	Lac de Finfarine	<b>P</b>	La Mairie – Le Poiroux

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 PONTHER  
📞 06 31 77 11 22

### **Marche 12 km (Jeudi à 13h30)**

RENDEZ-VOUS

DÉPART

*Chaussures rando obligatoires*

	Vendredi 07/04/2023			Pas de marche
①	Vendredi 14h00 14/04/2023	Littoral, forêt, marais, bocage	<b>P</b>	Port bourgenay (à gauche près chantier naval)
	Vendredi 21/04/2023			Pas de marche
	Vendredi 28/04/2023			Pas de marche

②  
📞

① Dominique GOULLEY  
📞 06 30 40 28 49

③  
📞

④  
📞

### **Marche nordique (Lundi à 09h00)**

RENDEZ-VOUS

DÉPART

*Chaussures rando obligatoires*

①	03/04/2023	Circuit forêt et / ou marais	<b>P</b>	Le Havre d'Olonne
	10/04/2023	Férialé		
①	17/04/2023	Circuit forêt et / ou marais	<b>P</b>	Pont Mireille
①	24/04/2023	Circuit forêt et / ou marais	<b>P</b>	La Sablière

① Didier Gaborieau 📞 06 76 83 48 13