



Le mot du président



Chers adhérents,

Quel plaisir de retrouver certains d'entre vous au repas de printemps.

C'était une vraie réussite. Je remercie encore notre traiteur, Ludovic Hayes, notre orchestre BAHAMAS, mais aussi Pascal TOUCHARD et Michel MARTIN, en charge des festivités du club.

Comme je l'avais annoncé lors notre assemblée générale du 1^{er} octobre 2021, notre association a signé une charte environnementale le 9 mars 2022 avec la ville des Sables d'Olonne. Nous lancerons ou participerons à des actions dans ce domaine dont nous vous ferons part.

Je vous souhaite une bonne continuation dans vos activités respectives.

A bientôt.

Marc LETOUT

BULLETIN MENSUEL
AVRIL 2022 - 316

Infos activités

Pas d'aquagym du 9 au 23 avril // pas de **danse en ligne** les 12, 14, 19, 21 et 28 avril // pas de **mouv'feel zen / stretching / 3 gym** du 18 au 23 avril // pas de **jeux de société ou cartes ni d'activités dansées** les 11 et 25 avril // pas de **mini tennis** le 13 avril // pas de **yoga** le 29 avril. Activité normale pour la **gymnastique maintien en forme**

Programme des activités "Vélo"

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 13h45 **P**

1	05 avril	Le Veillon	La sablière
3	12 avril	Les Marais	La sablière
2	19 avril	La Fosse aux Gendarmes	La sablière
1	26 avril	La Gachère	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 **P**

2	05 avril	La Guitière	Aire des Vallées
1	12 avril	Le tour des Olonnes	La sablière
1	19 avril	Le Moulineau et le Fenestreau	Aire des Vallées
3	26 avril	Ilaude et la Guitière	Aire des Vallées

1 **Guy BERTRAND**
06 75 78 74 67

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

3	05 avril	Bois du Fenestreau	P	Aire des Vallées (face maison retraite)
1	12 avril	Tour dans les marais	P	Route de la mer près centre équestre Sauveterre
2	19 avril	Parcours du Payré	P	Plage du Veillon
4	26 avril	La forêt d'Olonne	P	Aire des chênes verts route de Sauveterre

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

2	07 avril	Pointe du Payré à Jard sur Mer	P	de Ragounite
4	14 avril	Sainte Foy	P	de la Mairie
1	21 avril	Le poiroux Finfarine	P	de la Mairie – Le Poiroux
3	28 avril	Bourgenay	P	plage du Veillon

1 Annie LETOUT
06 02 22 53 86

2 Michel MILBURY
07 81 34 86 39

3 Daniel ROUSSEAU
07 71 73 66 55

4 Patrice PONTHER
06 31 77 11 22

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

3	07 avril	Balade au château	P	Aire des Vallées
	14 avril	Les marais Animatrice : Liliane Bordevaire	P	n°2 L'île d'Olonne – Moulin Guefard
1	21 avril	Le Moulin de Saint Jean	P	Saint Jean d'Orbestier
1	28 avril	Sainte Foy	P	de l'Église de Sainte Foy

2 Anne-Marie GROSBON
06 71 82 26 48

1 Jacques PERIN
07 70 59 29 00

3 Jean-Yves Body
06 20 36 76 88

4 Marc PLANCHAIS
06 75 80 96 79

Marche nordique (Lundi à 09h00) RENDEZ-VOUS DÉPART

1	04 avril	Circuit du canal	P	de la Sablière
1	11 avril	Circuit des marais	P	Havre d'Olonne (au fond)
	18 avril	Férial		Pas de randonnée
1	25 avril	Circuit la Forêt d'Olonne	P	de Sauveterre

1 René MASCE 06 37 96 32 69