

Club Sports et Loisirs



des Retraités des Olonnes

Infos activités

Pas de Mouv'feel zen ni stretching jusqu'au 08 mars inclus

BULLETIN MENSUEL
MARS 2023 N°325

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	07/03/2023	La normandelière	La sablière				
2	14/03/2023	La passerelle du cul d'âne	La sablière				
3	21/03/2023	La gachère	La sablière				
1	28/03/2023	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	P	
2	07/03/2023	Saint Mathurin – Les Noues	Aire des Vallées		
1	14/03/2023	Les marais d'Olonne	La sablière		
3	21/03/2023	L'Ilaude	Aire des Vallées		
2	28/03/2023	Le tour des Olonnes	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 (mardi à 10h00)			DÉPART				
<i>Chaussures rando obligatoires</i>							
3	07/03/2023	Parcours La Ch'Noue 4,3km	P Pont Mireille Olonne sur Mer				
	14/03/2023	Pascal Touchard Le Bois Saint Jean 4,3km	P Saint Jean d'Orbestier				
1	21/03/2023	Parcours littoral/bocage 4,5km	P Vivier de la Mine – Talmont Saint Hilaire				
2	28/03/2023	Parcours Puits rochais	P devant ferme de Villeneuve – 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)

Chaussures rando obligatoires

RENDEZ-VOUS SUR LE LIEU DE DÉPART

3	02/03/2023	La Guittière	P Rue de la Roussière
4	09/03/2023	Le château et Fenestreau	P Eglise du château d'Olonne
3	16/03/2023	Cayola	P Bois Saint Jean
2	23/03/2023		P Plage des graviers
3	30/03/2023	Talmont Saint Hilaire	Au bout de la rue du presbytère

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)

Chaussures rando obligatoires

RENDEZ-VOUS

DÉPART

Vendredi 03/03/2023	Pas de marche
Vendredi 10/03/2023	Pas de marche
Vendredi 17/03/2023	Pas de marche
Vendredi 24/03/2023	Pas de marche

1 Vendredi 31/03/2023	P de la sablière (près des pompiers)	14h00
--------------------------	--------------------------------------	-------

2	1 Dominique GOULLEY 06 30 40 28 49	3	4
---	---------------------------------------	---	---

Marche nordique (Lundi à 09h00)

Chaussures rando obligatoires

RENDEZ-VOUS

DÉPART

1	06/03/2023	Circuit forêt et / ou marais	P Vivier de la mine
1	13/03/2023	Circuit forêt et / ou marais	P Le Havre d'Olonne
1	20/03/2023	Circuit forêt et / ou marais	P Plage des graviers
1	27/03/2023	Circuit forêt et / ou marais	P Plage de Sauveterre

1 Didier Gaborieau 06 76 83 48 13
