

Club Sports et Loisirs



des Retraités des Olonnes

A retenir ! Assemblée générale salle Audubon le 05 octobre 2023 à 15h00

BULLETIN MENSUEL
OCTOBRE 2023

Infos activités

- La piscine des Chirons sera fermée pendant les congés scolaires
- Pilates, gym douce et renforcement musculaire : pas de cours du 30/10 - Reprise le 07/11
- Informatique et couture : pas de cours les 25/10 et 01/11
- Stretching et Mouv et feel zen : pas de cours du 30/10 au 04/11
- Danse traditionnelle : pas de cours du 23/10 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** **P**

4	03/10/2023	Observatoire Talmont	La sablière
2	10/10/2023	Saint Mathurin	La sablière
3	17/10/2023	Passerelle du cul d'âne	La sablière
1	24/10/2023	La Fosse aux Gendarmes	La sablière
3	31/10/2023	Marais d'Olonne	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** **P**

3	03/10/2023	La Levrette	Aire des Vallées
1	10/10/2023	La Normandelière	La Sablière
2	17/10/2023	Plan de la Chapelle Talmont	Aire des Vallées
1	24/10/2023	Jard sur Mer	Puits d'Enfer
2	31/10/2023	Brem la Touche	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 chausser et s'hydrater.

Marche 4 km à 5 km (mardi à 10h00) Chaussures rando obligatoires DÉPART **P**

2	03/10/2023	Balade en forêt	De la Mine à Talmont St Hilaire
3	10/10/2023	Balade en sous bois	Des capucines à Olonne sur Mer
1	17/10/2023	Dunes et forêt	De la Paracou près de la cabane à jus
4	24/10/2023	La Bauduère	Le Havre d'Olonne
2	31/10/2023	Balade en sous bois	Aire des Vallées

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) RENDEZ-VOUS SUR LE LIEU DE DÉPART **P**

Chaussures rando obligatoires

	05/10/2023	Pas de marche : Assemblée générale	
1	12/10/2023	Sentier du littoral	Du Super U - Brétignolles Sur M
4	19/10/2023	La Pointe du Payré	Ragounite - Jard sur Mer
3	26/10/2023	Milieu des marais	La Jarrie - Olonne sur Mer

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 PONTHER
06 31 77 11 22

Marche 12 km (Vendredi à 14h00) RENDEZ-VOUS DÉPART **P**

Chaussures rando obligatoires

Pas d'animateur

2

1

3

4

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

Chaussures rando obligatoires

1	02/10/2023	Circuit forêt et marais	Plage de Sauveterre
1	09/10/2023	Circuit forêt et marais	La Sablière
1	16/10/2023	Circuit forêt et marais	Aire de la Tantouille
1	23/10/2023	Circuit forêt et marais	Le Pont Mireille
1	30/10/2023	Circuit forêt et marais	Le Veillon