

# Club Sports et Loisirs



BULLETIN MENSUEL  
JANVIER 2024

## des Retraités des Olonnes



### Infos activités

- Les activités reprennent à partir du 2 janvier 2024 **SAUE** celles indiquées sur le tableau in fine

### 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 | 02/01/2024 | Saint Mathurin          | La sablière :    |
| 3 | 09/01/2024 | Passerelle du Cul d'Ane | La sablière      |
| 4 | 16/01/2024 | Sainte Foy l'Épinette   | Aire des Vallées |
| 2 | 23/01/2024 | Fosse aux Gendarmes     | La sablière      |
| 1 | 30/01/2024 | La normandelière        | 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

|   |            |                     |                  |
|---|------------|---------------------|------------------|
|   | 02/01/2024 | Pas de sortie       |                  |
| 1 | 09/01/2024 | Le tour des Olonnes | Aire des Vallées |
| 2 | 16/01/2024 | La Salaire          | La sablière      |
| 1 | 23/01/2024 | La Chapelle Achard  | Aire des Vallées |
| 2 | 30/01/2024 | 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 chauffer et s'hydrater.

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

|   |            |                             |  |
|---|------------|-----------------------------|--|
| 3 | 02/01/2024 | Fenestreau Château d'Olonne | Complexe sportif Coubertin             |
| 1 | 09/01/2024 | Villas et bord de mer       | Face au resto Anguila Beach            |
| 4 | 16/01/2024 | Balade campagne / ville     | Stade rugby Lycée Tabarly Olonne/Mer   |
| 1 | 23/01/2024 | La Chnoue                   | La Sablière                            |
| 2 | 30/01/2024 | Forêt, mer et dunes         | Les Gravieres proche camping des dunes |

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 **P**

|   |            |                             |                         |
|---|------------|-----------------------------|-------------------------|
|   | 04/01/2024 | Pas de marche               |                         |
| 1 | 11/01/2024 | Le Tanchet et le Fenestreau | Eglise Château d'Olonne |
| 3 | 18/01/2024 | Talmont Saint Hilaire       | Les Gâtines près du lac |
| 4 | 25/01/2024 | Pointe du Payré             | Ragounite Jard 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 (Jeudi à 14h00)

Chaussures rando obligatoires

RENDEZ-VOUS

DÉPART **P**

|   |            |  |                                |
|---|------------|--|--------------------------------|
| 3 | 04/01/2024 | La Guitière Talamont St Hilaire        | Rue des parcs la Guitière      |
| 3 | 11/01/2024 | La Ste Emilienne, le marais, le menhir | Ancien resto Ste Emilienne LSO |
| 3 | 18/01/2024 | Les menhirs Avrillé                    | du champs de foire             |
| 3 | 25/01/2024 | Eoliennes, la fosse du gendarme, Vairé | Rue Richelieu                  |

3 Gens REYNAUD  
06 74 12 13 12

### Marche nordique (Lundi à 09h00)

Chaussures rando obligatoires

RENDEZ-VOUS **P**

DÉPART

|   |            |                         |                     |
|---|------------|-------------------------|---------------------|
|   | 08/01/2024 | Pas de marche           |                     |
| 1 | 15/01/2024 | Circuit forêt et marais | Le Havre d'Olonne   |
| 1 | 22/01/2024 | Circuit forêt et marais | Plage des Gravieres |
| 1 | 29/01/2024 | Trêve de Noël           | Vivier de la mines  |

1 Didier Gaborieau 06 76 83 48 13

|                         |                                     |
|-------------------------|-------------------------------------|
| STRETCHING MOUV ZEN     | REPRISE LE 08/01/2024               |
| AQUAGYM                 | REPRISE LE 08/01/2024               |
| GYM DOUCE, PILATES, RM, | REPRISE LE 09/01/2024               |
| YOGA                    | REPRISE LE 08/01/2024               |
| COUTURE                 | REPRISE LE 10/01/2024               |
| DANSES TRADITIONNELLES  | REPRISE LE 08/01/2024               |
| INFORMATIQUE            | REPRISE LE 10/01/2024               |
| TENNIS DE TABLE         | REPRISE LE 05/01/2024 ET 08/01/2024 |
| DANSES EN LIGNE         | REPRISE LE 09/01/2024               |
| MINI TENNIS             | REPRISE LE 10/01/2024               |
| JEUX DE SOCIETE         | REPRISE LE 08/01/2024               |