



des Retraités des Olonnes

Infos activités

Toutes les informations relatives aux activités sont indiquées dans 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.

**BULLETIN MENSUEL
MAI 2024**

Balade à vélo (Mardi) Parcours d'environ 25-30 km

DÉPART à 14h00

1	07/05/2024	La Normandelière	La sablière
4	14/05/2024	Sainte Foy l'Épinette	Aire des Vallées
3	21/05/2024	La fosse aux gendarmes	La sablière
2	28/05/2024	Saint Mathurin	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

3	07/05/2024	Plan d'eau Talmont	Aire des Vallées
2	14/05/2024	La fosse aux gendarmes	La sablière
3	21/05/2024	Le tour des Olonnes	Aire des Vallées
1	28/05/2024	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 5 km (mardi à 10h00)

**Chaussures rando
obligatoires**

DÉPART

4	07/05/2024	Balade mer et forêt	Plage de Sauveterre
1	14/05/2024	Tour des Bourbes	Navette de Sauveterre
3	21/05/2024	Balade forêt d'Olonne	Aire de la grande pointe
5	28/05/2024	Bois du Fenestreau	Aire des Vallées

4 Pascal TOUCHARD 06 87 29 33 89	3 Catherine SALMON 06 78 83 44 02	4 Martine LEMAI 06 31 93 39 96	1 Dominique GOULLEY 06 30 40 28 49
-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

2 Gérard LEMAI
06 31 93 39 96

Marche 8 km (Jeudi à 14h15)

Chaussures rando obligatoires

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

④	02/05/2024	Havre d'Olonne	Havre d'Olonne
	09/05/2024	Férié	
③	16/05/2024	Longeville sur Mer	De la Minoterie
③	23/05/2024	Vairé	Rue Rabelais derrière salle omnisport
①	30/05/2024	La Ria du Payre Talmont	Complexe des Ribandeaux Talmont

④ **Pascal TOUCHARD**
📞 06 87 29 33 89

②

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**

02/05/2024

Congés

09/05/2024

Férié

③	16/05/2024	14h15	Le moulin du Beignon	Sainte-Flaive-des-Loups GPS : 46.601150, -1.554544
③	23/05/2024		Saint Jean d'Orbestier	Saint Jean d'Orbestier GPS : 46°28'03.5"N 1°43'51.5"W
③	30/05/2024	14h15	Le Girouard	Le Girouard - Place Saint-Généreux GPS : 46.568349, -1.600186, 85150

③ **Gens REYNAUD** 📞 06 74 12 13 12

Marche nordique (Lundi à 09h00)

Chaussures rando obligatoires

RENDEZ-VOUS **P**

DÉPART

①	06/05/2024	Circuit forêt et marais	Pont Mireille
①	13/05/2024	Circuit forêt et marais	Le veillon
①	20/05/2024	Férié	
①	27/05/2024	Circuit forêt et marais	Le Havre d'Olonne

① **Didier Gaborieau** 📞 06 76 83 48 13

INFOS ACTIVITES MAI 2024

ACTIVITES	OBSERVATIONS
INFORMATIQUE	MICHEL: PAS DE COURS LE 1 ER 8 ET 9 MAI REPRISE LE 15 MAI
YOGA	MAUD : CONGES DU 29 AVRIL AU 5 MAI REPRISE LE 6 MAI
DANSE TRADITIONNELLE	MARIE FRANCE : PAS DE COURS DU 22 AVRIL AU 5 MAI REPRISE LE 6 MAI
AQUAGYM	PISCINE FERMEE DU 22 AVRIL AU 5 MAI REPRISE LE 6 MAI
PILATES , GYM DOUCE ET RM	VERONIQUE : CONGES DU 28 AVRIL AU 5 MAI REPRISE LE 7 MAI
GYM MF (vendredi)	GAETAN : CONGES DU 29 AVRIL AU 5 MAI REPRISE LE 10 MAI
THEATRE	DANE : CONGES DU 25 AVRIL AU 2 MAI REPRISE LE 9 MAI
STRETCHING MOUV ZEN	LAURENT : CONGES DU 29 AVRIL AU 12 MAI REPRISE LE 13 MAI
COUTURE	RENEE : PAS DE COUTURE CONGES DU 22 AVRIL AU 5 MAI REPRISE LE 15 MAI
PETANQUE	BOULODROME INDISPONIBLE A PARTIR DE 8H LE 7 MAI AU 10 MAI 12H (championnat départemental) et 22 MAI DE 8H A 20H (championnat Vétérans)