

RAPPEL

Pour toutes les activités, se conformer aux consignes sanitaires

Pour les marches vous devez porter des chaussures adaptées (baskets ou chaussures de marche..), pensez à prendre de l'eau, chapeau, K-way, lunettes de soleil et répulsif à moustiques...
Vous devez vous conformer aux consignes de l'animateur et ne pas quitter le groupe sans prévenir.
Ne pas présumer de vos forces.

EN CAS D'ALERTE METEO LES SORTIES
VELO/MARCHE PEUVENT ETRE MODIFIEES
OU
ANNULEES

Gymnastique
Apporter un tapis de sol, tennis ou chaussures de
salle, bouteille d'eau

Vélo
Port du casque obligatoire
Penser à vérifier son vélo

**Pendant les marches et
les sorties vélo
vous devez respecter
le code de la route**



Parcours des marches

Septembre-Octobre 2020

L.A.S.G.M

Maison des associations
1 route des Bénévoles
33470 Gujan-Mestras

CONTACTS

Françoise VERDE : 06 75 92 14 53
Marche

Danièle DUCRET : 07 83 41 87 01
06 85 62 16 93

Piscine/marche 1h
Gérard LIRAUD : 07 69 19 34 89
Marche/vélo

Michèle CONTIS : 06 31 37 06 53
Gymnastique

Josiane ANFRAY : 06 66 99 21 30
Sorties/voyages

Annie GULPENNE : 06 88 24 16 40
Sorties

Anne LE CAM : 06 84 51 59 71
Programmes

Serge AMBIEL : 06 11 98 55 15
Marche 2h

Joël MAZARS : 06 78 62 69 56
Marche

Daniel BOISSEAU : 06 89 99 32 80
Vélo

Permanences

Lundi 9h30-11h30

Mercredi 9h30-11h30 (jusqu'au 28 Octobre)

**Pour toutes les marches des lundis et
mercredis après-midi l'heure de rendez-vous
est 13h45 pour un départ à 14 h**

Septembre

	Groupe de 10/12 km	Groupe de 2 heures	Groupe de 1 heure
Lu 14	Casino/piscine de la Teste Rdv : Aire de jeux anes Lac de la Magdeleine	Casino/piscine de la Teste Rdv : Aire de jeux anes Lac de la Magdeleine	
Me 16	Port de Biganos/Port des Tuiles Rdv : Port de Biganos	Port de Biganos/Port des Tuiles Rdv : Port de Biganos	Les Prés salés Rdv : cabane à Pinpin
Lu 21	Petit Nice Rdv : Parking gauche Petit Nice	Port de la Hume/ La Chêneraie Rdv : Parking bar plage de la Hume	
Me 23	La Chêneraie / Port du Rocher Rdv : mare aux canards La Chêneraie	La Chêneraie / Port du Rocher Rdv : mare aux canards La Chêneraie	Lamothe Rdv : parking Relai Nature
Lu 28	Séjour à Combas (complet)		
Me 30	Lamothe/Balanos Rdv : Parking Relai nature Le Teich	Lamothe/Balanos Rdv : Parking Relai nature Le Teich	La Chêneraie/Port du Rocher Rdv : mare aux canards La Chêneraie

Octobre

	Groupe de 10/12 km	Groupe de 2 heures	Groupe de 1 heure
Lu 5	La Criée Port d'Arcachon/Pereire Rdv : Parking criée Port d'Arcachon	La Criée Port d'Arcachon/Pereire Rdv : Parking criée Port d'Arcachon	
Me 7	Mios/Balanos Rdv : Bord de l'Eyre - entrée Mios 1ère à droite après La Poste	Mios/Balanos Rdv : Bord de l'Eyre - entrée Mios 1ère à droite après La Poste	Port du Rocher La Teste Rdv : côte restaurant du port - parking au bout du port
Lu 12	Forêt de Cazaux Rdv : sur la route au droit du port de Cazaux	Forêt de Cazaux Rdv : sur la route au droit du port de Cazaux	
Me 14	Le Teich/Mestras Rdv : Rond Point de Camps - Allée de Bordeaux	Le Teich/Mestras Rdv : Rond Point de Camps - Allée de Bordeaux	Port du Teich Rdv : parking du port
Lu 19	Lanton / Taussat Rdv : Plage de Lanton - 1ère à gauche après rond point de la station service sortie Lanton	Domaine de Certes/Bois de St Yves Rdv : Parking du domaine de Certes sortie de Audenge - 1er rond point à gauche	
Me 21	Salles/Argilas Rdv : parking entrée de Salles à gauche devant la scierie	Hauts du Pilat/ La Corniche Rdv : Au rond point de la dune descendre à droite vers le Moulleau (parking 300m à gauche)	Port de la Mole Rdv : parking du port
Lu 26	Port de la Teste/ Port du Rocher Rdv : Parking fond du port de La Teste - Côté "Restaurant du Port"	Port de la Teste/ Port du Rocher Rdv : Parking fond du port de La Teste - Côté "Restaurant du Port"	
Me 28	Arcachon Ville d'Hiver/Le Moulleau Rdv : Parking face à l'entrée du tennis club d'Arcachon	Arcachon Ville d'Hiver/Le Moulleau Rdv : Parking face à l'entrée du tennis club d'Arcachon	Arcachon Rdv : parking de la Criée