



AVENIR SAINT GEORGEAIS

Club de randonnées, la marche-plaisir et le vélo-loisir

Président
Dominique PALVADEAU
Tél : 06 28 39 13 08
Courriel : d.palvadeau58@gmail.com

ASG

Siège social et adresse postale
Mairie, 11 Grand'Rue
17810 St Georges des Coteaux
Blog : <https://www.espritequipe.org>

Calendrier des marches du 3^{ème} Trimestre 2024

Rendez-vous chaque mardi, parking salle multipôle de St Georges des Coteaux à 8h30 pour un départ à 8h45.

Participation financière : 1€



En cas de modification éventuelle d'un parcours, l'information sera précisée sur le blog...

Juillet 2024 Joyeux anniversaire à : Aline. S, Dominique. P, Suzy. G, Josiane. B, Pascale. B

02/07	Saintes	Parking de la Prairie de Courbiac	
09/07	Nieul-les-Saintes	Parking de la salle des Fêtes	
16/07	Taillebourg	Parking des berges de la Charente	
23/07	Port d'Envaux	Parking des Lapidiales (sculpteurs en action !)	Pique-nique tiré du panier
30/07	St-Georges-des-Coteaux	Parking de la salle	

06 juillet ; Jeux inter villages à Chaniers...

La pratique de la marche s'adapte à la condition physique du marcheur, mais aussi à ses objectifs !

Ah, si seulement avec une goutte de poésie et d'amour, nous pouvons apaiser la haine du monde...

Août 2024 Joyeux anniversaire à : Sophie. D, Alain. H, Sandra. V, Carol. R, Jocelyne. N, Pierre. S, Pierre-Marie. A-D, Marie-Christine. P

06/08		Bonnes vacances...	
13/08		Repos...	
20/08		Farniente...	
27/08		Détente...	

***** 24 et 25 août ; Fête du melon avec randonnée gourmande semi nocturne le samedi soir*****

Tout seul, on va plus vite.
Ensemble on va plus loin !

Je marche pour retrouver, partager et échanger avec mes compagnons de randonnée.

Septembre 2024 Joyeux anniversaire à : Jean-Pierre. P, Michel. C, Florence. H, Joël. S, Chantal. B, Béatrice. V, Odette. B, Jean-Claude. L, Micheline. P

03/09	Île Madame	Parking Port des Barques la passe aux bœufs	Pique-nique buffet
10/09	Pisany	Parking de l'ancienne gare	
17/09	Souligonnes	Parking de la ferme « hameau de chez Mounier »	
24/09	Ste Gemme	Parking Cadeuil-rue Brande de Roussillon	

21 septembre ; Journée du Patrimoine.

Au choix : 3 parcours sont proposés/ 2h de marche : Marche douce ± 6 km. Marche détente ± 8 km. Marche soutenue ± 10km.

Rappel sécurité :

Garer la voiture en marche arrière sur les aires de stationnement !

Quand nous marchons sur une route goudronnée, nous devons marcher sur le côté droit de la route, par 2 de front au maximum et sans dépasser la moitié de la chaussée.

Prévoir une gourde d'eau et une barre énergétique dans votre sac à dos pour palier à une éventuelle baisse de vitalité.

**Les sorties vélo ont lieu le jeudi matin... avec Patrick !
Vendredi 20 septembre sortie vélo à la journée, circuit « boucle des 3 ponts ».**

Déclarée à la sous-préfecture de Saintes le 21/01/2017, sous le n° de dossier W174002940

