



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 4^{ème} Trimestre 2024

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

Départ de la rando sur site à 9h. Participation financière : 1€ *Merci.*



Bel automne à toutes et à tous !

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

Octobre 2024 Joyeux anniversaire à : Anne. A, Jean-Pierre. B, Michel. G, Serge. J, Martine. L, Christiane. P, James. R, Michelle. V,

01/10	Courcoury	Parking des écoles	
08/10	Nieul-les-Saintes	Parking DDE Les Rollands	
15/10	Rétaud	Parking de la salle Polyvalente	
22/10	Pessines	Parking des écoles	
29/10	Port d'Envaux	Parking de la Prairie	

Dimanche 20 Octobre... « marche Octobre Rose »

La maîtresse dit à Toto:

Conjugué-moi le verbe MARCHER à tous les temps :

- Je marche quand il fait beau, - Je marche quand il pleut,

-Je marche quand il neige...

Mon pied droit est jaloux de mon pied gauche,
quand l'un avance, l'autre veut le dépasser...

Et moi, comme un imbécile, Je Marche....

(Raymond Devos)

Novembre 2024 Joyeux anniversaire à : Ginette. A, Philippe. B, Annie. B, Micheline. C, Liliane. D, Sylvie. J, Francis. M, Michèle. M, Danièle. P, Claudie. R, Catherine. R, Patricia. V,

05/11	Varzay	Parking des écoles	
12/11	St-Porchaire	Parking voie parallèle D137	
19/11	Chermignac	Parking du Lac	
26/11	Les Essards	Parking des écoles	

Une belle journée de marche commence par un bel état d'esprit.

Le bonheur a le goût des choses simples...

Décembre 2024 Joyeux anniversaire à : Marie-Christine. L, Dominique. P, Régis. P, Béatrice. P, Francine. T,

03/12	Sablanceaux	Parking de la mairie	
10/12	St-Georges des Coteaux	Marche après-midi R-V 14h15	Goûter de Noël 16h30
17/12	Plassay	Parking de la Salle des Fêtes	
24/12	??? veille de fête...	Circuit à définir selon disponibilités des participants.	Joyeux Noël
31/12	??? veille de fête...	Circuit à définir selon disponibilités des participants.	Bonne Année 2025

Dimanche 1^{er} décembre... « Marche du Téléthon »

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 !

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

