



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 2025

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
Adhésion annuelle à l'ASG en 2025 = 12€



En cas de modification éventuelle d'un parcours, l'information sera précisée par mail et/ou sur le blog...

Octobre 2025. Bonne fête : Aline, Betty, Francis, Françoise, Serge

07/10	Rétaud	Parking de la salle des fêtes	
14/10	Nieul-les-Saintes	Parking DDE Les Rollands	
21/10	Port d'Envaux	Parking de la prairie	
28/10	Pessines	Parking des Ecoles	

Dimanche 12 octobre : Marche Octobre Rose

Marcher pour mériter la beauté des paysages et sentir l'infini.

Ce qu'il faut garder à l'esprit, c'est que le soleil revient toujours..

Novembre 2025. Bonne fête : Catherine, Cécile, Christian, Christiane, Sylvie

04/11	Varzay	Parking des Ecoles	
11/11	Plassay	Parking de la salle des fêtes	
18/11	Soullignonne	Parking DDE des Maisons Neuves	
25/11	Chermignac	Parking du lac	

L'unique moyen de savoir jusqu'où l'on peut aller, c'est de se mettre en route et marcher...

Il faut être attentionné(e) envers soi-même et prendre soin de son corps. C'est avec lui qu'on passera toute sa vie...

Décembre 2025. Bonne fête : Daniel, Danièle, Florence, Jocelyne, Nicole, Sylvette

02/12	Le Douhet	Parking de la Mairie	
09/12	Les Essards	Parking des Ecoles	
16/12	St Georges des Coteaux	RV 14h15 puis goûter de Noël à 16h30	
23/12	??? Veille de fête...	Circuit à définir selon disponibilité des meneurs	
30/12	??? Veille de fête...	Circuit à définir selon disponibilité des meneurs	



Dimanche 07 décembre : Marche du Téléthon

Jeu 25 décembre : Joyeux Noël

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

Rappel sécurité : Sur les aires de stationnement, gardez la voiture en marche arrière pour faciliter le départ !
En randonnée, le groupe doit marcher sur le côté droit d'une route goudronnée, par 2 de front au maximum et sans dépasser la moitié de la chaussée. Traversées des routes en « râteau » ! Merci.
Prévoir une gourde d'eau et une barre énergétique dans votre sac à dos pour palier à une éventuelle baisse de vitalité.



Les sorties en vélo ont lieu le jeudi matin... avec Patrick !
Participation 1€

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

