



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 2^{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 sur le blog...

Avril 2025 Joyeux anniversaire à : Régine. B, Christian. E, Nicole. F, Daniel. H, Dominique. M, Jacques. P, Tatiana. R, Pierre. V

01/04	Plassay	Parking de la Salle des Fêtes	
08/04	Nieul lès Saintes	Parking Trou de Pampin	
15/04	Pessines	Parking des écoles	
22/04	St-Porchaire	Parking des halles	
29/04	Chaniers	Parking Restaurant de la Baine	Repas restaurant la Baine

Si tu es de mauvaise humeur, va marcher !
Si tu es encore de mauvaise humeur, marche plus loin...

La randonnée, c'est un peu comme le café,
on se sent toujours mieux après.

Mai 2025 Joyeux anniversaire à : Clotilde. A, Jean-Claude. B, Jean-Louis. C, Sylvie. E, Alain. P, Jean-Marc. T

06/05	Port d'Envaux	Parking de la Salle des sports	
13/05	St Porchaire	Parking château Roche Courbon	
20/05	Taillebourg - St Vaize	Parking sous le pont A10	
27/05	Trizay	Parking base de Loisirs du Bois Fleuri (Lac)	Pique-nique « Paëlla »

31 mai, fête du parc G. Ducept. 3^{ème} descente Caisses à Savon

Marcher c'est aller avec soi, sans autre recours que
ses jambes et sa tête

Qu'est-ce qui est le plus important ; le trajet ou la
destination ? La compagnie ... évidemment !

Juin 2025 Joyeux anniversaire à : Patrick. A, Anne. A-D, Lucien. B, Roland. B, Mireille. C, Josette. F, Auguste. H, Maryvonne. M, Alain. M, Isabelle. Q, Richard. V,

03/06	Soulignonne	Parking de la mairie	
10/06	Rétaud	Parking salle multipôle	
17/06	Ecurat	Parking en bas de l'église	
24/06	Marais Poitevin	Parking (à définir ultérieurement)	Repas restaurant (en cours d'étude)

21 juin, Fête de la musique

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, garez 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 !

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

