

INFORMATIONS

INSCRIPTIONS PISCINE JANVIER

11 et 18/12/2017 pour les séances des
Lundis : 8-15-22-29 janvier
Vendredis : 12-19-26 janvier

INSCRIPTIONS PISCINE FEVRIER

À partir du 8 janvier pour les séances des
Lundis : 5-26 février
Vendredis : 2-9 février

INSCRIPTIONS PISCINE MARS

À partir du 12 février pour les séances des
Lundis : 5-12-19-26 mars
Vendredis : 2-9-16-23-30 mars



PROGRAMME

JANVIER-FEVRIER 2018

L.A.S.G.M.
MAISON DES ASSOCIATIONS
1 RUE DES BÉNÉVOLES
33470 GUJAN-MESTRAS

Permanence

Renseignements, inscriptions
Salle du Vieux Marché, La Hume
33470 Gujan-Mestras

Lundi 9h30 – 11h30

Courriel : contact@lasgm.fr

www.lasgm.fr



NUMÉROS :

F. VERDE : 06 75 92 14 53 PDT/ MARCHÉ
D. DUCRET : 05 24 04 21 04 SECRETAIRE/PISCINE
06 85 62 16 93
J. ANFRAY : 06 66 99 21 30 SORTIES
M. CONTIS : 06 31 37 06 53 GYM
S. AMBIEL : 06 11 98 55 15 TRÉSORIER

G. LIRAUD : 07 69 19 34 89 VÉLO/MARCHÉ

**VOUS NE POUVEZ RÉSERVER QU'UNE SEULE
SÉANCE PISCINE PAR SEMAINE. S'IL RESTE
DES PLACES VOUS RECEVREZ UNE « ALERTE »
PAR SMS.**

**SI VOUS NE POUVEZ PAS VENIR À VOTRE
SÉANCE D'AQUAGYM, PENSEZ À PRÉVENIR DA-
NIELLE DUCRET AVANT MIDI POUR EN
FAIRE PROFITER UN AUTRE MEMBRE DE L'AS-
SOCIATION**

**GYMANASTIQUE MARDI :
ACHAT DE TICKETS À LA
PERMANENCE**

LASGM SERA EN VACANCES DU
22 /12/2017 AU 7 /01/2018.
REPRISE DES ACTIVITES LE
LUNDI 8 /01/ 2018

*LASGM vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année
et une heureuse année 2018*



ACTIVITES

LUNDI :

RANDO 10 km: RDV 13h45

MARCHE 2 H : RDV 13h45

AQUA-GYM (4 € /la séance) :

piscine de Gujan RDV 15 h45

SÉANCE 16 H 17 H

SE MUNIR DE SA CARTE D'ADHÉRENT

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AUX PERMANENCES

PAIEMENT PAR CHÈQUE.



MARDI :

GYM avec un coach : 2.5 € / SÉANCE

Salle Gailhard, place H. Gailhard

RDV : 14 h

NOUVEAU A PARTIR DE JANVIER :

PAIEMENT PAR TICKETS ACHETES A LA PERMANENCE . CARNETS DE 5 OU 10 TICKETS. PAIEMENT PAR CHEQUE . LE TICKET SERA A REMETTRE A MICHELE EN DEBUT DE SEANCE.



MERCREDI :

RANDO (10 km): RDV 13h45

MARCHE 2 H : RDV 13h45

MARCHE 1 H / RDV 13H45

JEUDI :

VELO : RDV 13h45 médiathèque Gujan

CASQUE OBLIGATOIRE

Suivant nombre : 2 groupes

VENDREDI :

AQUA-GYM (4 € la séance) :

piscine de Gujan RDV 15 h45

SÉANCE 16 H 17 H

SE MUNIR DE SA CARTE D'ADHÉRENT

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AUX PERMANENCES

PAIEMENT EN CHÈQUE.

SAMEDI :

GYM : RDV 9h15

Salle Gailhard, place H. Gailhard

ANIMATIONS



JEUDI 18 JANVIER :

GALETTE DES ROIS

17 H LA Maison des Associations

Participation de 2€ qui seront remis au profit du Téléthon



SAMEDI 20 JANVIER :

JOURNEE A GOURETTE

Transport en bus: 22 €,

5 H : Départ Gujan parking HYPER U

17 h : Départ Gourette

journée libre

Possibilité de bénéficier de tarif groupe pour la location du matériel de ski.

MERCREDI 14 FÉVRIER :

CABARET « GRAIN DE FOLIES »

55 €

Départ parking Hyper U 10h30

JEUDI 1ER MARS :

ASSEMBLEE GENERALE

14 H à 18 h

Maison des Associations

Suivi d'un pot

19h: Diner au Pignot 25€/pers

Inscription jusqu'au 19/02/2018



MERCREDI 4-JEUDI 5 AVRIL :

VOYAGE A LASCAUX

106 € tout compris

(transport en bus)

Visite du parc du Thot- Lascaux- Limeuil

1/2 pension

2 AU 9 JUIN :

VOYAGE EN CROATIE

VENDREDI 29 JUIN :

REPAS DE FIN D'ANNEE

T.S.V.P. →

RAPPELS

LORS DES SORTIES VELO/MARCHE
RESPECTER LES CONSEILS
DE
SECURITE,
LE CODE DE LA ROUTE ET
LES CONSIGNES DE VOTRE ANIMATEUR



VELO : - annoncer les obstacles
- Relayer les informations
- Eviter de rouler 3 à 4 de front
- Rester concentré
- Respecter les distances de sécurité dans
le groupe
- MAIS éviter les trop grandes coupures du
groupe : attendre les retardataires , rester collé au
groupe

MARCHE: Lorsque des groupes randonneurs
sont amenés à emprunter des routes, ils sont te-
nus de respecter le code de la route.

Lors de la participation aux activités, les adhérents doi-
vent :

- se conformer aux instructions données par le responsa-
ble (animateur ou autre).
- ne pas présumer de leurs capacités à effectuer les
activités d'endurance (marche - vélo) ou dynamiques
(gymnastique - aquagym - tennis de table)
- en aucun cas en perturber le bon déroulement
- ne prendre aucune initiative personnelle pouvant
avoir des conséquences néfastes pour soi ou pour
les autres participants
- ne pas quitter le groupe (marche- vélo) sans
prévenir le responsable
- informer le cd pour tout incident ou accident



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

LASGM SERA EN VACANCES DU 22 /12/2017 AU
7 /01/2018.
REPRISE DES ACTIVITES LE
LUNDI 8 /01/ 2018



PARCOURS DES MARCHES



JANVIER-FEVRIER 2018

L.A.S.G.M.
MAISON DES ASSOCIATIONS
1 RUE DES BÉNÉVOLES
33470 GUJAN-MESTRAS



NUMÉROS :

F. VERDE : 06 75 92 14 53 PDT/ MARCHE
D. DUCRET: 05 24 04 21 04 SECRETAIRE/PISCINE
06 85 62 16 93
J. ANFRAY: 06 66 99 21 30 SORTIES
M. CONTIS : 06 31 37 06 53 GYM
S. AMBIEL : 06 11 98 55 15 TRÉSORIER

G. Liraud : 07 69 19 34 89 Marche/vélo

G.

Ouvert à tous:



Mercredi 31 janvier 2018
Journée à Salles
13.50 €

8h30: RDV parking médiathèque
8h45 : départ covoiturage
9h30 : parking carrefour-market de Salles
départ Rando (10km) et marche 2h :
boucle facile commune 8 kms
12h : restaurant , menu 13,50 € café compris
vin pris en charge par LASGM
13h30 : boucle 11 kms départ scierie à l'entrée
de Salles
ou petite balade digestive ou sieste...

RENSEIGNEMENTS A LA PERMANENCE

RESTAURANT INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVEC
PAIEMENT PAR CHEQUE à l'ordre de LASGM

DATE LIMITE : 13 janvier 2018



PARCOURS JANVIER 2018

LUNDI 8 JANVIER

RANDO 10 KM/MARCHE 2h
Le Petit Nice - Le wharf de la Salie
RDV 13h45 Parking plage de la Salie

MERCREDI 10 JANVIER

●RANDO 10 KM/MARCHE 2 H
Lamote-Balanos
RDV 13h45 Relais nature de Lamothe

●MARCHE 1 H
La Hume
RDV 13h45 Parking de la plage de la Hume

LUNDI 15 JANVIER

●RANDO 10 KM:
Golf d'Arcachon-Camicas
RDV 13h45 Parking marché de la Teste

●MARCHE 2 H
RDV 13h45 Rond-point de Camicas (la Teste)

MERCREDI 17 JANVIER

●RANDO 10 KM/MARCHE 2 H
PORT DE BIGANOS-PORT DES TUILES
RDV 13h45 Port de BIGANOS (rue à gauche après église de Biganos)

●MARCHE 1 H
PORT DE LA TESTE OUEST
RDV 13h45 parking port ouest (côté café du port)

LUNDI 22 JANVIER

RANDO 10 KM/MARCHE 2 H
CHÊNERAIE-PORT DU ROCHER
RDV 13h45 Mare aux canard la Chêneraie

MERCREDI 24 JANVIER

●RANDO 10 KM/MARCHE 2 H
ARCACHON-PEREIRE
RDV 13h45 Port de pêche Arcachon)

●MARCHE 1 H
LA HUME
RDV 13h45 Parking de la plage de la Hume

LUNDI 29 JANVIER

RANDO 10 KM/MARCHE 2 H
SANGUINET
RDV 13h45 plage du lac après restau« Catamaran »

MERCREDI 31 JANVIER

●RANDO 10 KM/MARCHE 2 H
JOURNÉE À SALLES
Boucle matin, restau, boucle après-midi voir programme

●MARCHE 1 H
PORT DU TEICH
RDV 13h45 Port du Teich

PARCOURS FEVRIER 2018

LUNDI 5 FEVRIER

RANDO 10 KM/MARCHE 2 H
LANTON-TAUSSAT
RDV 13h45 Bord du bassin
(1er rue à gauche après le feu station essence sortie Lanton)

MERCREDI 7 FEVRIER

●RANDO 10 KM/MARCHE 2 H
FORÊT DE LA TESTE
RDV 13h45 parking chemin 200m à droite après hippodrome

●MARCHE 1 H
LA CHÊNERAIE
RDV 13h45 Mare aux canard la Chêneraie

LUNDI 12 FEVRIER

RANDO 10 KM/MARCHE 2 H
PORT DE LA HUME-PORT DE LARROS
RDV 13h45 Parking plage de la hume (buvette)

MERCREDI 14 FEVRIER

●RANDO 10 KM/MARCHE 2 H
LA CHÊNERAIE-PISCINE LA TESTE
RDV 13h45 Mare aux canard la Chêneraie)

●MARCHE 1 H
Pas de marche

LUNDI 19 FEVRIER

RANDO 10 KM/MARCHE 2 H
BORD DE L'EYRE-BALANOS
RDV 13h45 Relais nature Lamothe

MERCREDI 21 FEVRIER

●RANDO 10 KM/MARCHE 2 H
DOMAINE DE CERTES
RDV 13h45 Château de Certes (sortie Audenge à gauche)

●MARCHE 1 H
PORT DE LA MOLE
RDV 13h45 Parking port de la Mole

LUNDI 26 FEVRIER

RANDO 10 KM/MARCHE 2 H
PETIT CAUDOS
RDV 13h45 Pont autoroute après plan d'eau du Teich

MERCREDI 28 FEVRIER

●RANDO 10 KM/MARCHE 2 H
MIOS MOULIN D'ARVEYRE
RDV 13h45 :parking entrée camping de mios

●MARCHE 1 H
LAMOthe
RDV 13h45 Relais nature Lamothe

