

## RAPPEL

### Pour toutes les activités, se conformer aux consignes sanitaires

Pour les marches vous devez porter des chaussures adaptées (baskets ou chaussures de marche..), pensez à prendre de l'eau, chapeau, K-way, lunettes de soleil et répulsif à moustiques...  
Vous devez vous conformer aux consignes de l'animateur et ne pas quitter le groupe sans prévenir.  
Ne pas présumer de vos forces.

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

Gymnastique  
Apporter un tapis de sol, tennis ou chaussures de salle, bouteille d'eau

Vélo  
Port du casque obligatoire  
Penser à vérifier son vélo

**Pendant les marches et  
les sorties vélo  
vous devez respecter  
le code de la route**



## Parcours des marches

**Septembre-Octobre 2021**

### **L.A.S.G.M**

Maison des associations  
1 route des Bénévoles  
33470 Gujan-Mestras

### CONTACTS

Françoise VERDE : 06 75 92 14 53  
Marche

Danièle DUCRET : 07 83 41 87 01  
06 85 62 16 93

Piscine/marche 1h  
Gérard LIRAUD : 07 69 19 34 89  
Marche/vélo

Michèle CONTIS : 06 31 37 06 53  
Gymnastique

Annie GULPENNE : 06 88 24 16 40  
Sorties/voyages

Anne LE CAM : 06 84 51 59 71  
Programmes

Serge AMBIEL : 06 11 98 55 15  
Marche 2h

Joël MAZARS : 06 78 62 69 56  
Marche

Daniel BOISSEAU : 06 89 99 32 80  
Vélo

Gérard VILAIN : 06 61 05 56 41

### **Permanences**

**Lundi 9h30-11h30**

**Mercredi 9h30-11h30 (jusqu'au 27 Octobre)**

**Pour toutes les marches des lundis et  
mercredis après-midi l'heure de rendez-vous  
est 13h45 pour un départ à 14 h**

## Septembre

	Groupe de 10/12 km	Groupe de 2 heures	Groupe de 1 heure
Lu 13	<b>La Chêneraie / Port du Rocher</b> Rdv : Parking après la Chêneraie		
Me 15	<b>Camicas</b> Rdv : Parking marché de la Teste		<b>La Hume</b> Rdv : Buvette de la plage
Lu 20	<b>Lamothe / Prés salés Le Teich</b> Rdv : Relais nature Lamothe		
Me 22	<b>Petit Nice</b> Rdv : Parking gauche Petit Nice		<b>Port de la Mole</b> Rdv : Parking du port de la Mole
Lu 27	<b>Prés salés La Teste / Parc Mauresque</b> Rdv : Parking cabane à Pinpin Port de La Teste		
Me 29	<b>Lamothe / Balanos</b> Rdv : Relais nature Lamothe		<b>Prés salés La Teste</b> Rdv : Cabane à Pinpin

## Octobre

	Groupe de 10/12 km	Groupe de 2 heures	Groupe de 1 heure
Lu 4	<b>La Hume / Larros</b> Rdv : Parking buvette plage de La Hume		
Me 6	<b>Journée d'intégration</b> Port du Teich sous la halle		
Lu 11	<b>Lanton / Tausat</b> Rdv : Plage de Lanton 1ère sortie à gauche après rond point station service sortie de Lanton	<b>Port de La Hume / La Chêneraie</b> Rdv : Parking buvette place de La Hume	
Me 13	<b>La Chêneraie / Piscine de La Teste</b> Rdv : Parking après Chêneraie		<b>La Magdeleine</b> Rdv : aux Anes
Lu 18	<b>Mios</b> Rdv : Parking salle de sport 1ère à droite après La Poste à l'entrée de		
Me 20	<b>Port de La Mole / Port du Teich</b> Rdv : Cabanes port de La Mole		<b>Port du Rocher</b> Rdv : Parking fond du port de La Teste - Côté "Restaurant du Port"
Lu 25	<b>Port d'Arcachon / Pereire</b> Rdv : Parking Port de pêche Arcachon		
Me 27	<b>Cazaux</b> Rdv : Bord de la route face au port de Cazaux		<b>Port du Teich</b> Rdv : côté plage