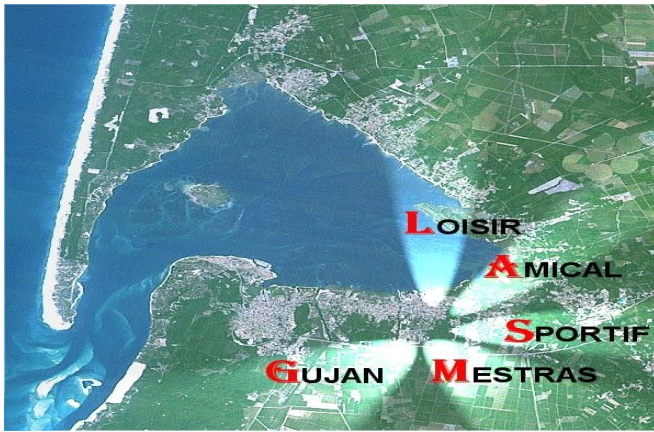


PROGRAMME MAI ET JUIN 2022



L.A.S.G.M.
Maison des Associations
1 rue des bénévoles
33470 Gujan-Mestras

Permanence
Lundi 9h30 - 11h30
Salle "Le Clos Fleuri" La Hume

Courriel : contact@lasgm.fr
www.lasgm.fr

CONTACTS

Françoise VERDE : 06 75 92 14 53 Marches
Danièle DUCRET : 06 85 62 16 93 Marches 1h
Piscine
Michèle CONTIS : 06 31 37 06 53 Gymnastique
Gérard LIRAUD : 07 69 19 34 89 Marches
Anne LE CAM : 06 84 51 59 71 Programmes
Serge AMBIEL : 06 11 98 55 15 Marches
Joel MAZARS : 06 78 62 69 56 Marches
Daniel BOISSEAU : 06 89 99 32 80 Vélo
Bruno SIMON : 06 11 40 36 41
Animations/Sorties

INSCRIPTIONS PISCINE

Dès le 16 mai pour les séances des

Lundis : 13-20 juin

Jeudis : 2-9-16-23 juin

ANIMATIONS

Samedi 14 mai : Dancharia

Départ 7h30 La Coccinelle- Prix 22€

Inscriptions à la permanence

Mercredi 18 mai - Randonnée Bordeaux

Bons marcheurs - renseignements et inscriptions à
la permanence

Mercredi 25 Mai - Journée à Hostens

Rdv Médiathèque Gujan 8h30

Co-voiturage -Trajet 40mn environ

arrivée parking office du tourisme Domaine de Hostens

Pour les marcheurs : 9h45-12h : circuit de 8km

12h à 14h pique-nique partagé

Apporter salé-sucré-pain-vin-café etc...

tables-chaises-couverts-verres...

14h30 à 16h30 : boucle 10 km

Pour les autres : pétanque-jeux divers-plage

Mercredi 8 Juin - Journée au Cap Ferret

Rdv 8h30 Jetée Thiers Arcachon-Traversée en bateau :

9h00-9h30 (15€ aller retour à payer sur place)

Matinée 9h30-12h - rando 10 km ou marche 1h

Repas perso tiré du sac

Après-midi au choix: balade en petit train-visite du Phare 6€

Retour départ 16h30 -Arcachon 17h

Jeudi 9 juin - Tour du Bassin à vélo

Vendredi 24 juin - Repas de fin de saison

Rdv 19h Salle des fêtes de Gujan

Prix adhérents :25€ - non adhérents 34€

Inscriptions et renseignements à la permanence

Du 19 au 21 septembre - Gramat

séjour basé sur la marche

Prix : 160€ tout compris - Co-voiturage

Inscriptions et renseignements à la permanence

du 18 au 25 mai 2023 - Voyage en Grèce

Prix : 880€ - inscriptions à la permanence (voir
descriptif sur le site LASGM)

Programme des marches

Groupe de 10/12 kms

Groupe 2 heures

Groupe 1heure

MAI

Lu 2	LE COURNEAU Rdv : "Nécropole du Natus" route de Cazaux à droite au rond-point piste de quad		
Me 4	ARCACHON / LE MOULEAU Rdv : parking en face du Tennis Club d'Arcachon		Plage de la Hume Rdv : Buvette de la plage
Lu 9	LAMOTHE / BALANOS Rdv : Parking Relais nature Lamothe		
Me 11	LES MIQUELOTS Rdv : Parking Intermarché Les Miquelots côté pharmacie		LA CHENERAIE Rdv : Parking la Chêneraie
Lu 16	SALLES / LE LANNOT Rdv : Parking Carrefour Market - sortie Salles vers Biscarosse Sanguinet	LA CORNICHE/SUPER PYLA Rdv : Parking hôtel ETCHEA Av du Banc d'Arguin Le Pilat	
Me 18	CRIEE D'ARCACHON / PEREIRE Rdv : Parking port de pêche d'Arcachon		ARCACHON Rdv : Parking de la Criée
Lu 23	LA HUME / PORT DE LARROS Rdv : Parking bar de la plage La Hume		
Me 25	JOURNEE HOSTENS		
Lu 30	CAMICAS Rdv : Parking marché de La Teste côté salle P. Gravey		

JUN

Me 1	PORT DE LA MOLLE / PORT DU TEICH Rdv : Parking cabanes port de La Molle		PRES SALES LA TESTE Rdv : Cabane à Pinpin
Lu 6	FERIE		
Me 8	JOURNEE AU CAP FERRET		
Lu 13	MIOS / BALANOS Rdv : Parking salle de sport 1ère rue à droite après la Poste		
Me 15	LE PETIT NICE Rdv : Parking gauche Petit Nice	PORT DE LA HUME/LA CHENERAIE Rdv : parking près du bar de la place de La Hume	LAC DE LA MAGDELEINE Rdv : Aux Anes
Lu 20	LA CHENERAIE / PISCINE DE LA TESTE Rdv Parking La Chêneraie côté La Hume		
Me 22	LAMOTHE / BALANOS Rdv Parking Relais nature Lamothe		LA CHENERAIE Rdv : Parking la Chêneraie