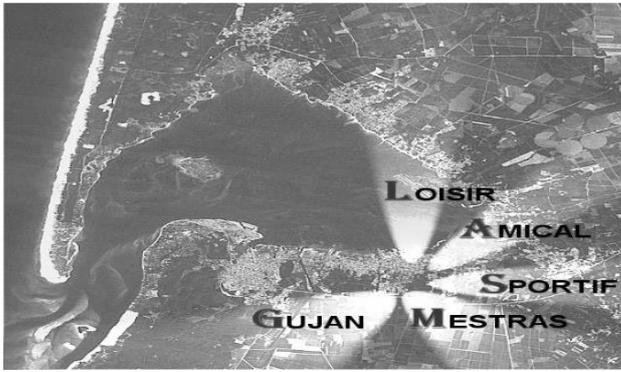


## PROGRAMME NOVEMBRE-DECEMBRE 2022



**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**  
**Attention nouvelle adresse mail :**  
[lasgm33470@gmail.com](mailto:lasgm33470@gmail.com)  
[www.lasgm.fr](http://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 14 novembre pour les séances des**

Lundis : 5-12 décembre

Jeudis : 1-8 décembre

Lundis : 9-16-23-30 janvier

Jeudis : 5-12-19-26 janvier

### INSCRIPTIONS GYMNASTIQUE

**Dès le 14 novembre pour les séances des**

Mardis : 6-13 décembre

Mardis : 3-10-17-24-31 janvier

### PROGRAMME DES ANIMATIONS

**Renseignements à la permanence et sur le site LASGM**

**Inscriptions à la permanence**

**Mercredi 16 novembre**

Dancharia - Prix 22 €

**Jeudi 24 novembre -**

Assemblée Générale - Maison des Associations -  
suivie d'un buffet

**Mercredi 7 décembre - le matin**

Bassin des Lumières - Venise - Prix 22€

**Jeudi 15 Décembre - le midi -**

Repas de Noël - Restaurant l'Oberge à Mios  
Prix : 27€ adhérents - 30€ non adhérents

**Vendredi 20 Janvier**

Vœux et galettes

### Date à retenir

**Jeudi 16 Février** : Pièce de Théâtre (Chers Parents)

Olympia Arcachon-**Pré-inscription**  
**jusqu'au 15 novembre - 27€**

**En mars** : Château de Cazeneuve

**Vendredi 7 avril** : Omelette Pascale

## Programme des marches

**Groupe de 10/12 kms**

**Groupe 2 heures**

**Groupe 1heure**

### NOVEMBRE

<b>Me 2</b>	<b>Lamothe / Port de Biganos</b> Rdv : Parking Relais nature Lamothe		<b>Port du Teich</b> Rdv : Port
<b>Lu 7</b>	<b>"Ex Jean Hameau" (parcours musclé)</b> Rdv : entrée vers EHPAD Les Arbousiers - Rond point sortie La teste vers le Pilat	<b>Péreire/Le Moulleau</b> Rdv : Paking plage de Péreire Avenue du Parc de Péreire	
<b>Me 9</b>	<b>Andernos/Arès</b> Rdv : parking port d'Andernos	<b>Port de La Hume/La Chêneraie</b> Rdv : parking près du bar de la plage de La Hume	<b>Port du Rocher</b> Rdv : Au bout du port de la jetée port de plaisance
<b>Lu 14</b>	<b>Prés salés La Teste / parc Mauresque</b> Rdv : Parking cabane à Pinpin Port de La Teste		
<b>Me 16</b>	<b>Port du Teich/ Fontaine Saint-Jean</b> Rdv Parking port du Teich (parcours commun 8km (sortie Dancharia)		<b>La Chêneraie</b> Rdv : Parking La Chêneraie
<b>Lu 21</b>	<b>Le Teich / Camps</b> Rdv : parking rond point de Camps - entrée Le Teich avenue de Bordeaux côté Gujan		
<b>Me 23</b>	<b>La Chêneraie / Piscine de La Teste</b> Rdv : Parking La Chêneraie côté La Hume		<b>La Criée Arcachon</b> Rdv : parking de la Criée
<b>Lu 28</b>	<b>Salles / Argilas</b> Rdv : Parking ancienne scierie à gauche entrée de Salles	<b>La Corniche / Super Pyla</b> Rdv : Parking hôtel ETCHEA Av du Banc d'Arguin Le Pilat	
<b>Me 30</b>	<b>Lamothe / Balanos</b> Rdv : Parking Relais nature Lamothe		<b>Plage de la Hume</b> Rdv : Parking bar de la plage

### DECEMBRE

<b>Lu 5</b>	<b>Arcachon / Le Mouleau</b> Rdv : Parking en face du Tennis Club d'Arcachon		
<b>Me 7</b>	<b>Moulin de Canterane / Port de Larros</b> Rdv : Parking Moulin de Canterane entrée du Sentier du Littoral sortie Gujan M. vers Le Teich - Parcours commun 8 km (sortie "Bassin des Lumières")		<b>Port de Larros</b> Rdv : devant la Gare Gujan (côté marché)
<b>Lu 12</b>	<b>Camicas</b> Rdv : Parking marché de La Teste côté salle P. Gravey		
<b>Me 14</b>	<b>Port de Biganos / Port des Tuiles</b> Rdv : Parking port de Biganos		<b>Lac de la Magdeleine</b> Rdv : Aux Anes
	<b>Vacances de Noël</b>		