

## PROGRAMME JANVIER FEVRIER 2024



**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  
Michèle CODE : 06 86 96 30 02 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 Sorties

### INSCRIPTIONS PISCINE

Dès le 11 décembre pour les séances des

Lundi : 8-15-22-29 janvier

Jeudi : 11-18-25 janvier

Dès le 22 janvier pour les séances des

Lundi : 5-12 février

Jeudi : 1-8-15 février

### INSCRIPTIONS GYMNASTIQUE

Dès le 11 décembre pour les séances des

Mardi : 9-16-23-30 janvier

Dès le 22 janvier pour les séances des

Mardi : 6-13-20-27 février

**RAPPEL GYM du Samedi: pas de séance le 23/12**

### PROGRAMME DES ANIMATIONS

Renseignements à la permanence et sur le site LASGM

Inscriptions à la permanence

**NB: Les activités sont suspendues pendant les vacances de Noël**

**Samedi 9 décembre**

Marchethon

Prix 5€ - RV 15h00 parking gare Gujan (côté Larros)

**Jeudi 18 janvier**

Vœux et Galette

17h30 Maison des Associations

**Mercredi 6 mars**

Fête du jambon **Réservez la date!**

Prix: 70€/adhérent 86€/ non adhérent

Inscriptions à la permanence dès maintenant

**Du 18 au 25 mai 2024 - Voyage Torremolinos**

Prix 1 180€ - inscriptions auprès de Bruno

## Programme des marches

Groupe de 10/12 km

Groupe 2 heures

Groupe 1heure

### JANVIER

<b>Lu 8</b>	<b>La Hume / Port de Larros</b> RdV Parking bar de la plage La Hume	
<b>Me 10</b>	<b>Lamothe / Port de Biganos</b> RdV parking Relais nature Lamothe	<b>La Chêneraie</b> RdV parking Chêneraie
<b>Lu 15</b>	<b>Criée Arcachon / Péreire</b> RdV parking port de pêche Arcachon	
<b>Me 17</b>	<b>Domaine de Graveyron</b> RdV Château de Certes Sortie Audenge à gauche au rond point	<b>Prés salés La Teste</b> RdV Cabane à Pinpin
<b>Lu 22</b>	<b>Camicas</b> RdV parking marché de La Teste côté salle P. Gravey	
<b>Me 24</b>	<b>Lamothe / Mios</b> RdV Parking relai nature Lamothe	<b>Port du Teich</b> RdV au port
<b>Lu 29</b>	<b>Arcachon / Le Mouleau</b> RdV parking en face du Tennis Club d'Arcachon	
<b>Me 31</b>	<b>La Chêneraie / Piscine de La Teste</b> RdV parking La Chêneraie côté La Hume	<b>Lac de la Magdeleine</b> RdV Parking aire aux ânes

### FEVRIER

<b>Lu 5</b>	<b>Camping Arcachon / Le Mouleau</b> RdV Camping des Abatilles Château d' eau 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 LeTeich	<b>Port du Rocher</b> RdV au bout du port par le rond-point restaurant du Port
<b>Lu 12</b>	<b>Domaine de Certes</b> RdV Château de Certes Sortie Audenge à gauche au rond point	
<b>Me 14</b>	<b>Prés salés La Teste / parc Mauresque</b> RdV parking cabane à Pinpin Port de La Teste	<b>Port de la Mole</b> RdV Parking La Mole
<b>Lu 19</b>	<b>Lamothe / Balanos</b> Rdv Parking relai nature Lamothe	
<b>Me 21</b>	<b>Port de Biganos / Port des Tuiles</b> RdV parking port de Biganos	<b>Port de Larros</b> RdV parking de la gare
<b>Lu 26</b>	<b>Casino / Piscine La Teste</b> RdV parking aire de jeux ânes Casino Gujan-Mestras	
<b>Me 28</b>	<b>Mios / Balanos</b> RdV parking salle de sports 1ère rue à droite après La Poste	<b>Plage de la Hume</b> RdV Buvette