

## PROGRAMME NOVEMBRE DECEMBRE 2023



**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 Sorties

### INSCRIPTIONS PISCINE

**Dès le 16 octobre pour les séances des**

Lundis : 6-13-20-27 novembre

Jeudis : 9-16-23-30 novembre

**Dès le 20 novembre pour les séances des**

Lundis : 4-11-18 décembre

Jeudis : 7-14-21 décembre

### INSCRIPTIONS GYMNASTIQUE

**Dès le 16 octobre pour les séances des**

Mardis : 7-14-21-28 novembre

**Dès le 20 novembre pour les séances des**

Mardis : 5-19 décembre

### PROGRAMME DES ANIMATIONS

Renseignements à la permanence et sur le site LASGM

Inscriptions à la permanence

#### **Vendredi 10 novembre**

Assemblée Générale - Maison des Associations  
Emargement à partir de 16h -suivi d'un buffet dinatoire

#### **Samedi 25 novembre**

Cross de Gujan (inscriptions à la permanence Joël)

#### **Mardi 12 décembre**

Repas de Noël - Maison des Associations  
12 h - Prix 30€ adhérents - 45€ non adhérents  
Inscriptions à la permanence (Françoise et Joël)

#### **Jeudi 18 janvier**

Vœux et Galette  
17h30 Maison des Associations

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

Prix 1.180€ - inscriptions auprès de Bruno

## Programme des marches

**Groupe de 10/12 kms**

**Groupe 2 heures**

**Groupe 1heure**

### NOVEMBRE

Lu 6	<b>Mios / Balanos</b> Rdv Parking salle des sports 1ère rue à droite La Poste		
Me 8	<b>Port de La teste / Port du Rocher</b> Rdv Parking fond du port de La Teste côté "Restaurant du Port"		<b>Port du Rocher</b>
Lu 13	<b>Port de Biganos / Port des Tuiles</b> Rdv Parking port de Biganos		
Me 15	<b>Lamothe / Balanos</b> Rdv Parking Relais Nature Lamothe		<b>La Criée d'Arcachon</b> Parking La Criée
Lu 20	<b>Prés salés La Teste / Parc Mauresque</b> Rdv Parking Cabane à Pinpin - Port de La Teste		
Me 22	<b>Andernos / Arès</b> Rdv Parking port ostréicole d'Andernos	<b>Port de La Hume/La Chêneraie</b> Rdv Bar de la plage Port de La Hume	<b>Plage de La Hume</b> Rdv Buvette de la plage
Lu 27	<b>Camping Arcachon / Le Moulleau</b> Rdv Camping des Abatilles Château d'eau d'Arcachon		
Me 29	<b>Moulin de Canterane / Port de Larros</b> Rdv Parking Moulin de Canterane - entrée du Sentier du Littoral sortie Gujan Mestras vers Le Teich		<b>La Chêneraie</b> Rdv Port du Rocher côté La Hume

### DECEMBRE

Lu 4	<b>Lanton / Tausat</b> Rdv Parking Salle de sports 1ère rue à gauche après rond- point station service sortie Lanton	<b>Port du Teich</b> <b>Fontaine Saint-Jean</b> Rdv Parking port du Teich	
Me 6	<b>Port de La Molle / Port du Teich</b> Rdv Cabanes port de La Molle		<b>Port de La Molle</b> Rdv Cabanes port de La Molle
Lu 11	<b>Salles / Le Lannot</b> Rdv Parking Carrefour Market Sortie Salles vers Biscarosse Sanguinet	<b>La Corniche / Super Pyla</b> Rdv Parking hôtel ETCHEA Avenue du Banc d'Arguin Le Pilat	
Me 13	<b>Casino / Piscine de La Teste</b> Rdv Parking aire de jeux ânes - Casino Gujan Mestras		<b>La Chêneraie</b> Rdv Parking La Chêneraie
Lu 18	<b>Le Teich / Camps</b> Rdv Parking rond-point de Camps - entrée Le Teich avenue de Bordeaux côté Gujan		
Me 20	<b>La Chêneraie / Port du Rocher</b> Rdv Parking La Chêneraie côté La Hume		<b>Port du Teich</b> Rdv au port

**BONNES FETES DE FIN D'ANNEE**