



SAINTONGE - AUNIS - RANDONNÉES

31 rue du Cormier – 17100 SAINTES – 05 46 90 16 01 – 06 87 23 50 13

sarandonnées.programmes@gmail.com - 06 86 73 73 04

MOIS DE DECEMBRE 2023

03 Décembre 2023

PREGUILLAC

2 boucles

Carte Michelin 324 local : G 5

08h45 Rendez-vous à Préguiillac, Le Clône Flanquet sortie de Préguiillac sur la D138 en direction de Tesson.

09h00 Départ pour une boucle de 11,6 km environ.
Repas tiré du coffre, prévoir sièges, abri et WC disponibles.

Après le repas départ pour une boucle de 9,5 km environ.

Organisateurs : Robert Emery 06 83 55 54 80
Brigitte Couillaud 06 86 04 25 66

Françoise Guibert 06 85 91 50 93
Marie Claude Daguerre 06 16 50 43 87

10 Décembre 2023

Fenioux

2 boucles

Carte Michelin 324 Local : G 4

08h45 Rendez-vous à Fenioux sur le parking situé à gauche après l'église et la mairie.

09h00 Départ pour une boucle de 11 km environ.
Pique nique tiré du coffre, prévoir sièges, petit abri éventuel en cas de pluie.

Après le repas, départ pour une boucle de 10,5 km environ.

Organisateurs : Valérie Lalue 07 51 63 69 46

Danielle et Christian Strich 06 86 73 73 04

17 Décembre 2023

Chermignac « RANDO DU VIN CHAUD »

1 boucle

Carte Michelin 324 Local : F 5

13h15 Rendez-vous parking Place de la salle des fêtes.

13h30 Départ place de l'église pour une boucle de 8 km environ.

A l'arrivée vers 16 h Vin chaud dans la salle des Associations derrière le Dojo.

Organisateurs : Babeth et Roland Cerf 06 87 23 50 13
Jacqueline et Gérard Viaud 06 63 16 12 78

A retenir pour Janvier 2024 :

07 Janvier : Marennes (Bertin, Lavoix)

14 Janvier : Saintes (Artaud, Marchand)

21 Janvier : A prendre

PROMENADE

Mercredi 06 Decembre : Denise Hannicotte 06 81 91 29 80

Mercredi 13 Decembre : Daniel Artaud 06 84 52 02 46

Mercredi 20 Decembre : Sylvie Lescure 06 82 44 74 18

Rendez-vous au parking de l'Abbaye aux Dames pour un départ à 13h30

MARCHE de 10 km du mercredi après-midi au rythme de 4 km/h

06 Decembre 2023

Organisatrice : Catherine Capron 06 61 32 98 55

Marche à **Plassay** de 10 km environ. Carte Michelin 324 Local : F 5

Rendez-vous : à Saintes sur le parking Mendès France côté Charente et Avenue de Saintonge à **13h15** départ **13h30**
ou directement à Plassay parking de la poste à côté du cimetière à **13h50** départ **14h**.

13 Decembre 2023

Organisateur : Philippe Chesnel 06 89 15 74 06

Marche à **Grandjean** de 10,5 km environ. Carte Michelin 324 Local : G 4

Rendez-vous : à Saintes sur le parking Mendès France côté Charente et Avenue de Saintonge à **13h15** départ **13h30**
ou directement à Grandjean sur le parking Aire de loisirs « Les Coudrées ». Prendre la D230 direction
Aire de loisirs , puis prendre Route de la gare Direction chez Guérin – Les Coudrées, puis arrivée Aire
de loisirs à **13h50** pour un départ à **14h**.

20 Decembre 2023

Organisateur : Robert Emery 06 83 55 54 80

Marche à **Saint Césaire** Vallée du Coran de 10,2 km environ .

Rendez-vous : à Saintes sur le parking Mendès France côté Charente et Avenue de Saintonge à **13h15** départ **13h30**
ou directement à St Césaire sur le parking devant la mairie à **13h 50** départ **14 h**.

MARCHE NORDIQUE

Samedi 02 decembre

Samedi 09 decembre

Samedi 16 decembre

Reprise le 06 Janvier 2024

Rendez-vous à 8h45 sur les lieux précisés par mail aux participants quelques jours avant chaque sortie. Merci de confirmer la présence la veille si possible.

Animatrice : Odile Bertrand 06 80 70 69 39

Dominique Palvadeau 06 28 39 13 08

BUNGY PUMP

Pour les pratiquants se reporter au calendrier fourni par l'animateur

Animateur : Aldo Barbisan 06 52 82 73 92 aldo.barbisan@orange.fr