

CAF de SLV

Fich'info du 4^{ème} trimestre 2018

VOTRE CALENDRIER

Vendredi 5 octobre

Soirée CAF sur le thème « spéléologie »
Salle F (Ferrière) de Saint Laurent du Var, à 19H
A l'initiative d'Annie Auda, c'est Gérard Tourbier qui animera cette soirée intitulée « Balade sous la Terre » à l'appui de documents photographiques inédits.

Comme à l'accoutumée notre réunion sera suivie d'un buffet froid auquel chaque participant est invité à apporter sa contribution (mets salés et/ou ou sucrés, boissons...).

Mercredi 10 octobre

Assemblée générale
Salle F (Ferrière) de Saint Laurent du Var, à 19H
Présence de tous vivement souhaitable.

Vendredi 12 octobre

Présentation des activités et programmes suivants :
Salle E de St Laurent du Var, de 19h30 à 22h30.
Alpinisme, par Bruno Rousseau
Escalade, par William Salvan
Ski de rando, par Alain Brunel
Canyon, par Jean Baptiste Rosso.

Le caractère convivial de cette réunion sera également assuré par la mise en commun d'assiettes garnies (salées/sucrées) et de boissons diverses apportées par les uns et les autres.

Mardi 16 octobre

Sortie à Siricocca au cours de laquelle nous accompagnerons des handicapés.

Les adhérents disponibles ce jour-là sont cordialement invités à se joindre à la petite équipe de volontaires, pour partager une expérience humaine instructive.

Pour toute précision contacter Yvonnick Chesnel
yvonnick.chesnel@orange.fr

Mercredi 24 octobre

Présentation des activités et programmes suivants :

Salle F (Ferrière) de St Laurent du Var à 19h30

Randonnée par Michel Husson

Raquettes par Isabelle Ortega

NB : mêmes suggestions que précédemment concernant la participation de chacun au buffet froid traditionnel pour conclure agréablement cette soirée.

Samedi 10 novembre

Session pratique animée par Alain Berthe centrée sur la prévention des courbatures et autres raideurs articulaires.

Rendez-vous parc de Vaugrenier à 10 heures

Alain nous proposera une série d'exercices pratiques, d'étirements musculaires (ou stretching en français), et d'éducatifs pour un bon entretien physique.

Pratiqués après un effort musculaire soutenu, ces exercices sont destinés à prévenir bien des désagréments musculaires ou articulaires que- peu ou prou- chacun a pu ressentir en fin de randonnée.

S'inscrire auprès d'Alain Berthe
rando06470@gmail.com

QUELQUES ANNONCES

1/ De la part d'André Profizi et de Nancy Maunoury

Marche nordique :

Une nouvelle saison de marche nordique commence, animée cette année par deux encadrants.

André Profizi, qui a eu le grand mérite d'introduire dans notre club cette discipline, est désormais assisté par Nancy Maunoury.

Tous deux vous donnent rendez-vous samedi 13 Octobre à 9 heures, parc de Vaugrenier pour une matinée découverte.

La séance dure de 1h30 à 2h.

Pour ceux d'entre vous qui ne la connaissent pas sachez que la marche nordique est une technique simple, à la portée de tous, qui procure une sensation de bien-être et donne le sourire !

Venez nombreux !

2/ De la part d'Alain Brunel

Ski de rando :

La reprise du ski de randonnée est fixée au week end du 12 et 13 janvier 2019.

Pensez à vous inscrire suffisamment tôt du fait que les places sont limitées.

Pour toute question ou pour vous inscrire, me contacter à l'adresse suivante : cafslvskr@gmail.com

*Bienvenue aux nouveaux adhérents
Bonne rentrée à toutes et à tous*