



Journée sportive et conviviale - Dimanche 5 mai - Bouricos

Ouverte aux adhérents et aux non adhérents

Programme :

- Sortie en vélo (voir détails ci-dessous)
- Gym Douce – Aerial de Bouricos – De 10 h 30 à 11 h 30 (apporter son tapis)
- Pot d'accueil offert par le club à 12 h
- Auberge espagnole (possibilité de manger à l'abri en cas de mauvais temps)
- Exposition Photos « l'eau et ses reflets » par Gilbert Cabanieu

Comment y participer ?

- Venir en vélo (inscription obligatoire - voir détails sur la sortie ci-dessous)
- Venir en voiture ou à pied (pas d'inscription)

Informations sortie vélo

Pour qui ? : Adhérents et non adhérents - A partir de 12 ans - Qui maîtrisent le vélo !

Quel équipement ?

- **Obligatoire**
 - o Vélo et vélo électrique, en bon état de fonctionnement, et équipé d'un avertisseur sonore type sonnette
 - o Tenue sportive adaptée à la météo, chaussures fermées, casque fortement recommandé
 - o Eau
- **Interdit**
 - o Ecouteurs ou oreillettes ou casque audio sur les oreilles
 - o Téléphone portable en main pendant les temps de déplacement

Quel trajet ?

- Départ de Mimizan (Piscine) à 10 h 40
- Via Aureilhan (derrière le Lidl soit 2,4km) - Départ à 10 h 50
- Via Sant Paul en Born (Salle des fêtes soit 4,2km) - Départ à 11 h 10
- Via Pontenx Les Forges (Abri Côtier - ancienne gare soit 4,3km) - Départ à 11 h 30
- Via Bouricos (à 3,6km) - Arrivée à Bouricos vers 11 h 40
- Retour chez soi en autonomie

Comment s'organiser ?

- Possibilité de donner vos sacs alimentaires à chaque point de départ
- Récupération desdits sacs à Bouricos

Comment s'inscrire ? Uniquement pour la sortie vélo et en mentionnant le nombre de personnes et le lieu du départ

- Inscription obligatoire et au plus tard le 3 mai 2024 auprès de Sylvie
 - o Par SMS 07.87.68.71.32
 - o Par mail gym.pontenx@orange.fr

A noter : Les chiens sont interdits sur toute la journée