



ARPO - PROGRAMME MARCHE NORDIQUE 2ème TRIMESTRE 2018

En cas de doute, consulter le blog ou contacter l'animatrice ou l'animateur avant la séance pour savoir si la séance de marche nordique est maintenue (par exemple : changement de météo, etc ...)

Pour le covoiturage : régler 0,05 € du km au conducteur du véhicule.

Le rendez-vous des séances marche nordique a lieu sur le parking du magasin Casino – Rue Rodolphe d'Aymard – ORANGE à 8 H 45 pour un départ à 9 H.

RAPPEL : Les Participants doivent être équipés de bâtons adaptés, de chaussures à tige basse avec semelles crantées, et avoir dans un petit sac à dos : eau, licence, carte d'identité, carte Sécurité Sociale et carte mutuelle.

JOUR	DATE	Destination durée et dénivelé : consulter le blog	Heure Départ Parking de Casino	Animatrice ou Animateur responsable
MARDI	10 avril	Sur le blog à J-2	9 h 00	PATRICK
VENDREDI	13 avril	PAS DE SEANCE		
MARDI	17 avril	Sur le blog à J-2	9 h 00	MARIE et PATRICK
VENDREDI	20 avril	Sur le blog à J-2	9 h 00	ANDRE
MARDI (VS)	24 avril	Sur le blog à J-2	9 h 00	DANIEL
VENDREDI (VS)	27 avril	Sur le blog à J-2	9 h 00	BERNARD
MARDI (VS)	1er mai	PAS DE SEANCE		
VENDREDI (VS)	4 mai	Sur le blog à J-2	Suivi d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun.	PATRICK
MARDI (VS)	8 mai	PAS DE SEANCE		
VENDREDI	11 mai	Sur le blog à J-2	9 h 00	BERNADETTE
MARDI	15 mai	Sur le blog à J-2	9 h 00	ANDRE

JOUR	DATE	Destination durée et dénivelé : consulter le blog	Heure Départ Parking de Casino	Animatrice ou Animateur responsable
VENDREDI	18 mai	Sur le blog à J-2		DANIEL
MARDI	22 mai	Sur le blog à J-2		BERNARD
VENDREDI	25 mai	Sur le blog à J-2		BERNADETTE
MARDI	29 mai	Sur le blog à J-2		ANDRE
VENDREDI	1er juin	Sur le blog à J-2		MARIE et PATRICK
MARDI	5 juin	Sur le blog à J-2		BERNARD
VENDREDI	8 juin	Rando-repas Marche Nordique ou Randonnée Pédestre le matin puis repas préparé par l'ARPO 16 € par personne. Les conjoints non marcheurs peuvent rejoindre pour le repas à 12 h 45. Inscription avec règlement auprès de Marie-Claire VARGAS au plus tard le 31 mai 2018 (fiche d'inscription ci-joint)		PATRICK MARIE FREDERIQUE
MARDI	12 juin	Sur le blog à J-2		ANDRE
VENDREDI	15 juin	Sur le blog à J-2		BERNADETTE
MARDI	19 juin	Sur le blog à J-2		MARIE et PATRICK
VENDREDI	22 juin	Sur le blog à J-2		DANIEL
MARDI	26 Juin	Sur le blog à J-2	La séance sera suivie d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun	ANDRE
VENDREDI	29 juin	Sur le blog à J-2		PATRICK
Du dimanche 01/07 au samedi 07/07/2018		Sortie à SAMOENS du 01/07/2018 au 07/07/2018 Marche Nordique et/ou Randonnée Pédestre. (Inscriptions closes) Bernard se chargera d'apporter les 3 paires de bâtons ajustables de l'ARPO		CHRISTIANE

- En prévision : 3 jours de rando-raquettes du vendredi après-midi au dimanche soir début février 2019. Les personnes intéressées peuvent se faire connaître sans engagement auprès de Dominique GRISLIN : dominique.grislin@free.fr
- Assemblée Générale : Samedi 22 septembre 2018 à la Maison des Associations



INFORMATIONS DIVERSES SAISON 2017/2018

Conseil d'Administration 2017/2018

- Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHIEU
- Vice-Président : Roger SILVA
- Trésorières : Monique ARMAND – Nadine RIQUELME
- Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Christiane IGORA
- Administrateurs : Michel COMMUNAL - Christian DAMIOT – Dominique GRISLIN - Jean-Michel LOUIS – Elisabeth SCHWEITZER - Guy SEURET – Barbara SOYER – Stanislas TAMBY – Marie-Claire VARGAS.

- Président d'honneur : Fernand LE MOUILLIC

IL EST VIVEMENT CONSEILLÉ DE CONSULTER LE BLOG OU DE CONTACTER L'ACCOMPAGNATEUR (TRICE) AVANT VOTRE PROJET DE SORTIE MARCHÉ NORDIQUE POUR DIVERS RENSEIGNEMENTS : MAINTIEN DE LA SEANCE (CHANGEMENT DE METEO) ETC...

AFIN DE FACILITER LES COMMUNICATIONS INTERNES VEUILLEZ COMMUNIQUER LE CAS ÉCHEANT VOTRE ADRESSE COURRIEL

A la Présidente Marie-Frédérique TIBERGHIEU : arpo.president@gmail.com

ou au secrétariat : Jacqueline PONSIN arpo.rando@gmail.com ou Christiane IGORA : igora.christiane@neuf.fr

blog : <http://arpoorange.hautetfort.com> – Responsable du blog : Jean-Michel LOUIS arpo.webmaster@gmail.com.

COVOITURAGE (Règlement intérieur de l'A.R.P.O.) :

Selon décision du C.A. en date du 28/10/2010 modifiée le 15/05/2012, le 27/02/2014, le 08/04/2014 et le 17/09/2016 :

Le rendez-vous n'existe que pour permettre aux adhérents de se regrouper dans les voitures (covoiturage)

Dans le cadre des transports en automobile, nous demandons aux passagers d'indemniser le propriétaire du véhicule comme suit :

Quelle que soit la distance à 0,05 € du km par voiture, quel que soit le nombre de personnes transportées dans la voiture

Plus éventuellement, partage des frais d'autoroute et de parking.

Selon les besoins, le Conseil d'administration pourra modifier le taux et le mode d'indemnisation.



A.R.P.O. NOS ANIMATEURS - ANIMATRICES
Activité MARCHÉ NORDIQUE Saison 2017/2018

ANDRE	PACCOUD	04.90.34.09.19	06.11.99.55.98	andre.paccoud@laposte.net
BERNARD	GANICHOT	04.90.34.18.63	06.52.59.26.71	bernard.ganichot@free.fr
BERNADETTE	MIALET		06.38.88.08.55	mbernadette@free.fr
DANIEL	DORDOLO	04.90.34.29.26	06.45.25.06.11	dan.dordolo@gmail.com
PATRICK & MARIE	VENTRIBOUT	04.90.36.12.21	06.48.70.09.25	patrick.ventribout@sfr.fr