



ARPO - PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE fin avril à fin juin 2019

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 : chaque participant règle 0,07 € du km au conducteur du véhicule dans lequel il est monté.

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

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.

2 GROUPES de NIVEAUX DIFFERENTS à chaque séance. L'animateur responsable organise 2 groupes de niveaux différents selon le nombre d'animateurs et de participants.

JOUR	DATE	Destination durée et dénivelé : consulter le blog www ht// manord....	Heure Départ Parking de Casino	Animatrice/Animateur responsable
Mardi	23 avril	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h	Vincent
Vendredi	26 avril	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h	Vincent
Mardi	30 avril	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h	Daniel
vendredi	3 mai	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h	Bernadette
mardi	7 mai	Sera précisé sur le blog à J-2 Apéro en fin de séance	9 h	Marie
vendredi	10 mai	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h	Bernard
mardi	14 mai	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h	André
vendredi	17 mai	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h	Daniel
mardi	21 mai	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h	Patrick
mercredi A la journée	22 mai	Rando repas à Mormoiron Lac des salettes (informations par mail) inscription au plus tard le 10 mai 2019. Départ 8 h 15 -Voir informations sur autre mail		Marie-Claire VARGAS Marie-Frédérique
vendredi	24 mai	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h	Bernadette

JOUR	DATE	Destination durée et dénivelé : consulter le blog	Heure Départ Parking de Casino	Animatrice/Animateur responsable
mardi	28 mai	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h	Marie
vendredi	31 mai	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h	Bernard
mardi	4 juin	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h	André
vendredi	7 juin	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h	Patrick
mardi	11 juin	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h	Daniel
vendredi	14 juin	Réunion programme et bilan de l'année	18h Monteverdi	
mardi	18 juin	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h	Marie
vendredi	21 juin	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h	Bernard
		Du 22 au 28 juin 2019 : sortie organisée par l'ARPO aux Angles - Pyrénées orientales		
mardi	25 juin	Sera précisé sur le blog à J-2 Pique-nique en fin de séance	9 h	André
vendredi	28 juin	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h	Patrick
Samedi 21 septembre	16h	Assemblée Générale de l'ARPO à 16 h. Hall des expositions à ORANGE		Marie-Frédérique
mardi	17 sept	Du 15 au 22 septembre 2019 - Semaine vaclusienne : des précisions vous seront communiquées ultérieurement		
vendredi	20 sept	Du 15 au 22 septembre 2019 -Semaine vaclusienne : des précisions vous seront communiquées ultérieurement		



INFORMATIONS DIVERSES SAISON 2018/2019



Conseil d'Administration 2018/2019

- Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHIE
- Vice-Président : Roger SILVA
- Trésorières : Monique ARMAND et Christine FAVRE
- Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Christiane IGORA
- Administrateurs : Monique CHARNAY - Michel COMMUNAL – Bernard GANICHOT - Dominique GRISLIN - Jean-Michel LOUIS – Elisabeth SCHWEITZER - Barbara SOYER – Stanislas TAMBY – Marie-Claire VARGAS.
- Présidents d'honneur : Fernand LE MOUELLIC et Guy SEGURET

IL EST VIVEMENT CONSEILLE 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 ECHEANT VOTRE ADRESSE COURRIEL

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

ou au secrétariat : Jacqueline PONSIN arpo.rando@gmail.com ou Christiane IGORA : arpo.adhesion@gmail.com

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, le 17/09/2016, et le 22/09/2018

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 0,07 € 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 ANIMATRICES - ANIMATEURS
Pour l'activité MARCHE NORDIQUE Saison 2018/2019

DANIEL	DORDOLO	04.90.34.29.26	06.08.14.50.12	dan.dordolo@gmail.com
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
ANDRE	PACCOUD	04.90.34.09.19	06.11.99.55.98	andre.paccoud@laposte.net
MARIE	VENTRIBOUT	04.90.36.12.21	06.48.70.09.25	patrick.ventribout@sfr.fr
PATRICK	VENTRIBOUT	04.90.36.12.21	06.48.70.09.25	patrick.ventribout@sfr.fr