



MARS 2023

Réunion mensuelle du
13 mars 2023
Etaient présents :

AMY Dominique
BERARD Dominique
BERARD Pierre
BUFFARD Maryvonne
ERARD Lysiane
GAUDRY Jacques
LABROUSSE Jacques
LANOIR Framboise
RABILLON Patrice
RABILLON Danielle
SOURD Annick

Bonjour,

Les Pousse-Cailloux sont actifs... En effet, nous vous proposons une Marche Nordique Douce en complément de nos activités déjà fort nombreuses. Cette séance de Marche Nordique Douce aura lieu le vendredi matin. Rendez-vous aux Etangs du Corra pour un parcours de 8 à 10 km à une allure modérée (entre 4.5 et 5.5 km/h). Vous trouverez les dates dans le programme.

Ainsi vous pouvez :

- Le lundi ou le mercredi (2 fois par mois) marcher de façon dynamique (minimum 5.5 km/h) sur des parcours de 20 à 25 km
- Le lundi ou le mercredi (1 fois par mois) randonner classiquement en journée avec un pique-nique sur des parcours d'environ 20 km
- Le jeudi et le samedi marcher en nordique de façon dynamique (minimum 5.5 à 6 km/h sur un parcours de 10 à 12 km pouvant comporter un peu de dénivelé)
- Le vendredi marcher en nordique de façon douce (entre 4.5 et 5.5 km/h sur un parcours de 8 à 10 km)
- Le samedi marcher en nordique de façon rapide (minimum 6 km/h sur un parcours de 12 à 14 km comportant souvent un peu de dénivelé)
- Le dimanche, randonner classiquement ou de façon plus douce sur des parcours variés allant de 10 à 25 km

Sans compter les organisations de week-end et de séjours...

Alors, elle n'est pas belle la vie avec les Pousse-Cailloux ?

Les membres du Bureau

TROMBINOSCOPE

Adhérents des Pousse-Cailloux saison 2022-2023: qui est qui ?



TROMBI POUSSE-CAILLOUX SAISON 2022 / 2023 p.1



AIME Christine



AMY Dominique



ANDRY-LOUVEL Florence



ARNOULD Michèle



AUDIGER Chrystèle



AUGAT Joëlle



AUGIS Françoise



BARBET Clotilde



BARREAU Elizabeth



BEHUE Régine



BELABBAS Myriam



BELABBAS Lahcène



BELART Patricia



BERARD Dominique



BERARD Pierre



BERNHARD Chantal



BERNHARD Rémy



BERTHELOT Nelsie



BERTIN Geneviève



BIRON Elise



BLANCHET Ariette



BLAVIEL Nathalie



BLEVIN Catherine



BONNEFONT Christine



BOUKERMA Laïla



TROMBI POUSSE-CAILLOUX SAISON 2022 – 2023 P.2



BOURLIATAUD Aurélie



BOUVIER Martine



BRANCOTTE Sylvie



BROGARD Armelle



BROSSET Lysiane



BUFFARD Maryvonne



BURNAUX Michèle



CACLIN Denyse



CANVILLE Danièle



CARRIERE Brigitte



CHALAVOUX Marie-Françoise



CHAYVALLE Cécile



CHAYVIALLE Daniel



CHIEPPERIN Sylvaine



CHRIST Nicole



CIVEL Véronique



COFFIN-CHAMPAGNE Laurence



DANIEL Alain



DAVID Blandine



DAVID Brigitte



DAVID Dominique



DAVID Serge



DECLERCK Alain



DELAUNE Elizabeth



DEMIER Violette



TROMBI POUSSE-CAILLOUX SAISON 2022 – 2023 P.3



DIEZ Carole



DI GRACI Stéphane



DIOP Iba



DORE Dominique



DOUSPIS Christian



LEFEBVRE-DUPLY Françoise



ERARD Lysiane



FATTIER Dominique



FAVENNEC Evelyne



GAUDRY Jacques



GEY Catherine



GOURBIERE Martine



GOY Alain



GOZE Dominique



GRU Marie-Laure



GUERIN Isabelle



GUERINEAU Sun



GUESDON Catherine



HELAINÉ Cécile



HERVE Brigitte



HOUARD Jean-Luc



HOLICHON Jean-François



JACQUOT Jean-Luc



JOLLIVET Danielle



JOLLIVET Didier



TROMBI POUSSE-CAILLOUX SAISON 2022 – 2023 P.4



JULIEN Maryse



KNAFF Francine



LABELLE Eric



LABROUSSE Jacques



LACASSAGNE Sylvie



LANOIR Françoise



LANOIR Kristov



LAPIERRE Christian



LAPORTE Philippe



LAURENT Marie-Noëlle



LE MOAL Louane



LEBLANC Christiane



LECLERC Yvonne



LEFEBVRE Patrick



LEMEUNIER Roger



LEROUX Hervé



LESAGE Bertrand



LETHIAIS Daniel



LOPES Clotilde



LOUCHART Laurence



LOUVEL Laurent



LOUVENCOURT Xavier



MARTINEZ Catherine



MASLE Geneviève



MATHIEU Françoise



TROMBI POUSSE-CAILLOUX SAISON 2022 – 2023 P.5



MIQUEL Marie-Christine



MOIZAN Annie



MORADO Odette



MOREAUD Odile



NEYT Michel



NEYT Otilde



NICOLAY Claire



NOEL Françoise



ORSINI Sandrine



PADJOLLEAU Françoise



PANNIER Mariène



PELLENZ Christine



PEREIRA Véronique



PINATTON Sylvie



PLANCHE-BRETON Danielle



PLANCHE-BRETON Gérard



POHER Christine



PERCHET Meriam



QUEMY Anne



RABILLON Danielle



RABILLON Patrice



RAFI Soumiya



RAMAND Daniel



RODIER Monique



SAUVAGE Corine



TROMBI POUSSE-CAILLOUX SAISON 2022 – 2023 P.6



SIVADON Denis



SOURD Annick



SOURDILLAT Françoise



STRIFFLING Nicole



TANDETHNIK Francine



TANDETHNIK Jean



TAUPIN Chantal



TERNOIS Jean-Michel



TUAL Isabelle



TURCHI Anne



VINKEL Françoise



VOILLAUME Bénédicte



WA SILEWSKI Caroline



YATES Katia

La prochaine réunion mensuelle aura lieu le
LUNDI 3 Avril 2023 à 20 H
Dans les algécos du stade Diagana