

Programme de la journée RSB

Vendredi 23 mai 2025

Salle de Monsalut à Cestas

2 marches et 1 rando sont prévues, **rendez-vous Gare de Bègles** ou sur place au **63 Avenue Julien Ducourt à Cestas** :

- Une randonnée de 11 km avec Jacqueline, Jean-Luc, Bruno, Malika et Josiane
 - **Départ à 8h35**
- Une marche de 9,2 km avec Clément et Annie
 - **Départ à 9h10**
- Une marche de 5,7 km avec Robert Cori
 - **Départ à 9h30**

Pendant ce temps-là l'accueil aura lieu dans la salle Monsalut. Vous pourrez garer les voitures sur le terre-plein central situé 18 allée Traversière ou Avenue du Champ Rollet à Cestas-Gazinet (pensez au covoiturage svp) Voir le plan depuis la rocade en annexe

- **9h45** : Accueil
- **10h00** : Cours de gym avec Emma
- **11h30** : Etirements pour tous puis LIA stretching (gym dansée) avec Emma (nouvelle activité en septembre 2025)

- **12h30** : Apéritif offert par la RSB
- **13h** : Repas tiré du sac par chaque personne présente
- **13h45** : Dessert et café offert par la RSB

- **14 h** : activités diverses au choix de chacun :
Activ mémoire, Pickleball, marche nordique, pétanque, Mölkky, mini-golf
jeux de société (vous pourrez apporter les vôtres)
- **15h** : Départ de la course d'orientation avec Emma et Bruno
- **16h30** Remise des prix de la course d'orientation

Fin de journée prévue entre 17 h et 17h30

Le bureau vous souhaite une excellente journée festive