



85 Avenue Kennedy / 64200 BIARRITZ
clubmgen64@laposte.net

Juin Juillet 2011



INFORMATIONS et REUNIONS

Infos Gym :



Mardi 7 juin , 15h45 Villa Sion : Massage et mobilisation des pieds (séance ouverte à tous).

Apporter un tapis de gym, une serviette de toilette, des lingettes pour nettoyer pieds et mains.

Mardi 14 juin : retour de Pierrette qui assurera le cours.

Mardi 21 juin : cours commun avec le Qi Gong et goûter de fin d'année.



Pas de séance de Yoga au mois de juin.



VOYAGES et SÉJOURS pour 2011-2012 : RECUEIL DES PROPOSITIONS

Vous trouverez dans la fiche p.7 « Propositions 2011-2012 » un bulletin-réponse pour décrire vos projets de Voyages, Séjours de Ski / Montagne / Détente ... nécessitant une préparation avec réservation à l'avance.

Envoyer vos projets à P. PYARD (pierrette.pyard@wanadoo.fr)

(15, rue Louis Aragon- 64340 BOUCAU)

avant le 20 août 2011 (pour examen le mardi 30 août à 15h).

Notes de tristesse :



Nous avons appris avec beaucoup d'émotion le décès accidentel, à 43 ans, de Fabrice Bonnet.

Nous adressons nos pensées les plus amicales à Marie-Claire et Bernard.

Jeanne Preuilh. nous a quittés dernièrement.



Bilan et projets L'année se termine et nous avons apprécié les activités qui nous ont été proposées.....

merci à tous les animateurs.....

Bonnes vacances à tous.....



Nous pensons déjà à la saison prochaine..... Qui aimerait proposer de nouvelles activités ou renforcer les équipes existantes ? N'hésitez pas à vous faire connaître....

juin 2011



Chansons à la carte

Judi 16 juin 14h 30

Activité proposée par jean-marie.suhubiette@laposte.net

06 33 32 22 04

Humour toujours : Milton, Lapointe, Carton, Cordy, Brassens, Georgius, Bourvil, Perret, Fernandel, Frères Jacques, Trenet, Ouvrard...Chansons ponctuées de "Facéties" créées par les participants.

Goûter de fin de saison.

juin 2011

activités à jour fixe

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
Lundi	----- 15 h 00 14 h 30	Randonnée Autour d'un livre -----mensuel Scrabble	Voir page(s) randonnées 20/06
Mardi	10 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 14 h 30 15 h 45 16 h 15	Espagnol A Anglais groupe n°1 Tertulia QI-Gong ----- Villa Sion Tarot - Belote Gymnastique douce--- Villa Sion Espagnol en Chanson	(contact : 05 35 46 84 77)
Mercredi	----- 10 h 00 14 h 30 14 h 30	Randonnée <i>niveau soutenu</i> Anglais groupe n° 2 Bridge Tricot -----bimensuel	Voir page(s) randonnées
Jeudi	----- 09 h 30 10 h 00 14 h 30 <u>14 h 30</u>	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Anglais avancé (prédominance oral) Espagnol B Aquarelle -----Villa Sion Chansons à la carte- - - Ponctuel	Voir page sorties du jeudi 16/06
Vendredi	09 h 00 10 h 00 10 h 30 14 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30	Informatique "photos numérisées" Anglais groupe n° 3 Anglais débutants Yoga 1° séance Conversation anglaise (salle du fond) Reliure Yoga 2 ^{ème} séance	pas de séance en juin pas de séance en juin
		Piscine : activité en cours de réorganisation	

Mardi 5 juillet	14 h	Comité d'animation
Mercredi 3 août	10 h	Mise sous enveloppes

juin 2011



autour d'un livre

Lundi 20 juin : "Remonter l'Orénoque" Mathias Enard (Actes Sud)

Lundi 26 septembre: "Le mec de la tombe d'à côté" Katarina MAZETTI (Babel Poche)



Lundi 06/06	Randonnée	JAIZKIBEL
<p>URGENT: Fiches d'inscriptions dans le bulletin de mai. Il reste encore quelques places dans le car. Renseignements et inscriptions: P. EYHARABIDE : 09 60 04 46 48</p> <p>Rendez-vous à 8h 15 à Biarritz, Parking du Lac Marion, av duJaizkibel (bien sûr) !</p>		

Lundi 13 /06	Randonnée	HAUSKOA (1 268m)
<p>Proposée par P. JAURY (05 59 37 04 74), Y. RUSTIQUE (05 59 23 17 59) G. BLOUVAC (05 59 23 24 62)</p> <p>Durée 5h ; dénivelée totale : 650 m environ; Niveau : moyen (mais montée assez raide)</p> <p>Palombière-de Béhorléguy (720 m) - Elzanada- Flanc de Egurmendy - Hauskoa - Pique-nique - Col de Arruska - Doline de Elhorta (984 m) Egurmendy (1 090 m) - Palombières de Béhorléguy</p> <p>Rendez-vous à 9h au fronton de Béhorléguy pour regroupement.</p>		

Lundi 20/06	Randonnée, repas des randonneurs	GAMIA
<p>Proposés par G. et R. LUCAS (06 77 87 20 94), P. JAURY (05 59 37 04 74) et Y. RUSTIQUE (05 59 23 17 59 / 05 59 37 12 66)</p> <p><u>RANDO</u> : Rendez-vous 9h 30 à Gamia, parking du restaurant.</p> <p><u>REPAS</u> : ouvert à tous Voir complément d'informations et inscriptions en page 5</p>		

Lundi 27 /06	Randonnée	URKULU
<p>Proposée par Y. RUSTIQUE (05 59 23 17 59 / 05 59 37 12 66)</p> <p>Durée : 5h 30 - Den. 450 m - Niveau : moyen</p> <p>Montée en voiture de St Jean Pied de Port jusqu'à la Croix Renaud (1 200m). Cromlec'h d'URDANARE (1 240m).Chemin de St Jacques de Compostelle jusqu'à la fontaine. Montée à la côte 1385 (vestiges).Col d'ANOSTEGI (1 236). Tour d'URKULU (1 420). Cabanes d'URKULU. Grotte cabanes d'OILLASKOA, croix Renaud.</p> <p>Rendez-vous à 9h. Remparts de St Jean Pied de Port.</p>		



Jeudi 02/06 : Férié - ASCENSION , pas de rando

Jeudi 09/06 Promenade-découverte

Station thermale de TERCIS

Proposée par F. BARTHELEMY

Distance : 8 km sur sols durs pouvant être boueux - Durée : 3h 30
Barthes; berges de l'Adour; carrière...

Rendez-vous à 14h 30 sur le parking entre l'église et la mairie.

Jeudi 16/06

Randonnée

Sentier-découverte de St PIERRE d'IRUBE

Proposée par A. STEINER (05 59 44 16 96) et T.T Bontemps (06 80 87 42 94)

Durée : 2h 30 - dénivelée 250m, Distance 6 km environ..

Rendez-vous : 9h 30 au parking Carrefour Market de St Pierre d'Irube

Jeudi 23/06

Randonnée

ELTZARRUZE

Proposée par J DOUTOUMA (05.59.43.74.24),
Y HARGUINDEGUY (05 59 55 49 44/ 06 08 66 96 13) , G BRIVET (06.43.48.80.41), et H DELEM.

Dénivelée : 210 m ; Distance 7 Km. Possibilité d'éviter la montée au sommet pour ceux qui le souhaitent.

Départ de la randonnée à St Esteben, au lieu-dit Costaleta. Depuis Biarritz, direction Bayonne, puis Pau par l'autoroute, sortie n° 3 Hasparren-Bonloc. A Bonloc Tourner à gauche vers la mairie..

Rendez-vous à 10 h devant la mairie de Bonloc

Jeudi 30 /06

Promenade- découverte

CAMBO

Proposée par M. LENDRES et A.M. GRASSET

Matin : Cueillette des Myrtilles. Portez votre panier et partez à la cueillette des myrtilles ! Faites peser.. Chacun paiera ensuite sa récolte...

.Pique-nique.



Après-midi : Visite des jardins des thermes et de la fabrique de chocolat PUYOBAT (+ projection film)

Rendez-vous 9h 30: parking du Centre Ville CAMBO

LUNDI 20 JUIN : REPAS des RANDONNEURS (ouvert à tous)

RANDO: Rendez-vous : 9h30 Parking du restaurant Col de Gamia à Bussunaritz (34220)

REPAS ouvert à tous. : Rendez-vous 13h devant le restaurant (voir adresse ci-dessus)
Le repas sera servi en salle

 <p>MENU 25 €</p>	<p>Dos de Merlu rôti en écailles de chorizo Croustillant de confit de canard aux 4 épices Fromage de brebis et sa confiture de cerises noires Dessert <u>au choix</u> : 1 Délice au chocolat et son cake maison</p> <p style="text-align: center;"><u>ou</u></p> <p style="text-align: center;">2 Tarte aux fraises maison</p>	
---	--	---

S'inscrire avant le **15 JUIN** - chèque à l'ordre de : **SARL Gamia**

à adresser à : **Michèle SAINT-MARTIN**
14, rue St Exupéry 64200 BIARRITZ

accompagné du bulletin d'inscriptions ci-dessous.

✂- - - - -

REPAS du 20 JUIN à GAMIA

NOM:.....Prénom.....Dessert n°.....

NOM:.....Prénom.....Dessert n°.....

participera(ont) au repas du 20 juin à Gamia

Ci-jointchèque(s) de€

Et pensez au retour : l'abus d'alcool est dangereux !





La recette de Geneviève

Salade de Crozets de Savoie

(Les Crozets de Savoie sont de petites pâtes carrées au Sarrazin).

Recette pour 4 personnes :

Les ingrédients : Crozets 200 g ; concombre 1 ; petits oignons nouveaux 2 ; tomates charnues moyennes 2 ; filets de truite saumonée 150 g ; huile d'olive 3 c. à soupe ; vinaigre balsamique 1 c. à soupe ; sel et poivre.

1. Verser les Crozets dans une casserole d'eau bouillante salée, remuer après reprise de l'ébullition et compter environ 30 minutes de cuisson : (vérifier la cuisson). Egoutter et rafraîchir
2. Eplucher, laver et sécher les petits oignons, puis les émincer.
3. Eplucher le concombre, le couper en quatre dans la longueur, enlever les graines, le tailler en dés.
4. Ebouillanter les tomates pour enlever la peau, ôter les graines et couper en cubes.
5. Tailler en fines lanières les filets de truite.
6. Préparer la sauce vinaigrette.
7. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier, arroser de vinaigrette, et mélanger délicatement.

Remarque : Vous pouvez remplacer les filets de truite par du saumon fumé, ou bien par de dés de jambon blanc ou des blancs de poulet sautés et émincés etc.....

Juin-juillet 2011 Propositions pour 2011-2012

SÉJOURS et VOYAGES du CLUB pour 2011-2012

Comme chaque année, nous souhaitons que vous présentiez des propositions, que vous acceptiez de prendre des initiatives et des responsabilités, en vue de réaliser des projets nécessaires à la vie de notre Club.

Afin d'établir le Calendrier des Propositions, après leur examen par le Comité d'Animation, une réunion réservée aux organisateurs aura lieu le Mardi 30 Août à 15h au Club (85 ave Kennedy à Biarritz).

Ce calendrier concerne les : Voyages, Croisières, Séjours de ski, de Montagne, de Détente et, d'une façon générale, tout ce qui demande une préparation et une réservation longtemps à l'avance.

Pour nous permettre de préparer cette réunion, nous vous demandons de porter sur le bulletin-réponse ci-dessous le résumé des projets que vous proposez.

Projets à envoyer avant le 20août à : Pierrette PYARD

15, rue Louis Aragon - 64430 BOUCAU ou pierrette.pyard@wanadoo.fr

(Photocopier la feuille pour garder les infos)

✂.....

PROJETS ENVISAGÉS pour 2011-2012

NOM.....PRÉNOM.....

ADRESSE.....

.....tél.....

PROPOSE D'ORGANISER (description succincte de l'activité)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

PÉRIODE ENVISAGÉE (date : si possible en proposer plusieurs)

.....
.....

PRIX TOTAL APPROXIMATIF (éventuellement fourchette de prix. Précisez "transport compris" ou non, pension, 1/2 pension...)

.....
.....

MOYEN DE TRANSPORT (si non compris dans le prix total, donnez un montant approximatif)

.....
.....
.....O

ORGANISME DE TRANSPORT OU DE TOURISME auquel vous comptez vous adresser.

.....
.....

VOS OBSERVATIONS PARTICULIÈRES:

.....7.....
.....
.....