

ACCUEIL DESAINT-FARGEAU-PONTHIERRY



Permanence : salle Ginette Rivière à Ponthierry.

Téléphone : 06 48 97 40 54

**Adresse postale : ASFP BP 70010
77982 St Fargeau-Ponthierry cedex**

Adresse mail : asfp77@gmail.com

Site Internet : www.asfp77.fr

PROGRAMME **Septembre à Décembre 2019**

Identifiant SIRET : 510 668 767 00013
: 9499Z





Notre site Internet : www.asfp77.fr est à votre disposition. Vous pourrez y retrouver notre programme et découvrir des informations complémentaires concernant nos séjours et sorties. Vous êtes, de plus, invités à nous envoyer vos photos et vos commentaires que Gérard JOUANIN sera heureux de publier.

Nous vous rappelons que :

Notre permanence est ouverte le mardi matin de 10h 30 à 12h15 (sauf vacances).

N'hésitez pas à venir nous rencontrer.

Tous les départs des marches, balades, promenades se font à 13h30 au parking du COSEC, (sauf exceptions).

LOISIRS : Tous les mardis (excepté jours fériés), de 14h à 18h, les amateurs de jeux de cartes et scrabble peuvent se retrouver à la salle Ginette Rivière.



Des Livres et Nous

Rendez-vous une fois par mois,
le vendredi de 14h30 à 16h30,
salle Ginette Rivière.

Prochaines séances :

Les vendredis :

- 27 septembre
- 18 octobre
- 22 novembre
- 20 décembre

SEPTEMBRE

Lundi 2 *Promenade avec Pierrot.*

Jeudi 5 *Marche avec Jean-François.*

Vendredi 6 *Balade avec Pierrot.*

Samedi 7 **FORUM DES ASSOCIATIONS**

Nous serons heureux de vous accueillir à notre stand de 10h à 16h30. Vous pourrez vous inscrire pour l'année 2019-2020. La cotisation est de 24€. Trois enveloppes timbrées seront à fournir à l'inscription, pour l'envoi des programmes, ou venir à l'accueil les chercher ou aller sur notre site.



Lundi 9 *Promenade avec Jean-François.*

Mardi 10 **REPRISE DE LA PERMANENCE.**

Jeudi 12 *Marche avec. Philippe.*

Vendredi 13 *Balade avec Jean-François.*

Du 15 au 22 septembre : Séjour avec Pierre HUBERT à « Lou Riou Clar » dans la vallée de l'Ubaye.

Au programme : cols, plusieurs lacs, des randonnées avec dénivelés de 1000m un programme que Pierre nous détaillera avec l'animateur sur place.



Lundi 16 Promenade avec Jean-Michel.

Jeudi 19 Marche avec Gérard.

Vendredi 20 Balade avec Michel RIVROT.

Lundi 23 Promenade avec Philippe.

Jeudi 26 Marche à la journée avec Jean-François de Milly à Malesherbes ; 25 kms sans difficultés ; visite guidée de fouilles ; train pour aller à Maisse. Prévoir son pic.nic, 2€ : covoiturage ; 3€ : visite ; 3€50 : train. Départ : 8h ; **venir s'inscrire rapidement**

Vendredi 27 Balade avec Daniel.

Lundi 30 Promenade avec Pasquale

OCTOBRE

Jeudi 3 Marche avec Pasquale.

Vendredi 4 Balade avec Pierrot.

Dimanche 6 Randonnée à la journée du GR 24, premier tronçon, (18 kms) avec Jean-Michel. Niveau promenade. Départ à 8h, en covoiturage. Prévoir son pique

nique. **Lundi 7** Promenade avec Daniel

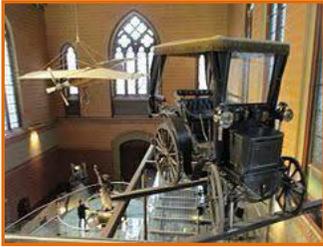
Mercredi 9 . Marche avec Philippe

Jeudi 10

l'atelier des lumières

10h : Visite de « l'Atelier des Lumières » sur Van Gogh (1h)





Repas

Visite guidée du « musée des Arts et Métiers »

Départ du car : 7h45, retour vers 19h.

Prix : 78€

- Vendredi 11** *Balade avec Bernard.*
- Lundi 14** *Promenade avec Michel*
- Jeudi 17** *Marche avec Jean-Michel.*
- Vendredi 18 :** *Balade avec Michel R.*
- Lundi 21** *Promenade avec Philippe.*
- Jeudi 24** *Marche avec Pasquale.*
- Vendredi 25** *Balade avec Jean-François.*
- Lundi 28** *Promenade avec Pierrot.*
- Jeudi 31** *Marche avec Jean-François.*

NOVEMBRE

- Lundi 4** *Promenade avec Pasquale.*
- Jeudi 7** *Marche avec Daniel.*
- Vendredi 8** *Balade avec Philippe.*
- Mercredi 13** *Marche avec Philippe.*

Jeudi 14 **L'ASSEMBLEE GENERALE fête ses 30 ans !!**
à la base de loisirs de Seine Ecole.

9h30 à 10h : renouvellement des adhésions.



Pas d'inscription aux sorties ce jour-là.

10h : assemblée générale : bilan année 2019. Présentation de l'exercice de l'année 2020.

Apéritif, repas. Plein de surprises !! **Participation : 15€**

Vendredi 15 *Balade avec Pierrot.*

Lundi 18 *Promenade avec Jean-François.*

Mardi 19 **Conseil d'Administration** à 18h.

Mercredi 20 *Marche avec Daniel.*

Jeudi 21

Les Invalides

11h : visite guidée des Invalides



Repas « le grand Bistro » de Breteuil.

Ensuite, visites libres : musée Rodin, Petit Palais. Tour Eiffel...

Départ du car : 9h retour vers 17h30.

Prix : 62€



- Vendredi 22** Balade avec Michel R.
- Lundi 25** Promenade avec. Pasquale
- Jeudi 28** Marche avec Jean-François.
- Vendredi 29** Promenade avec Philippe.

DECEMBRE

- Lundi 2** Promenade avec Pierrot.
- Jeudi 5** Marche avec Pasquale.
- Vendredi 6** **Dîner / spectacle au**

Arrivée aux pieds de la tour Montparnasse ; accueil, installation et dîner avec menu tropical : cocktail, dîner, vin et café ;



22h : spectacle « Sambamour » : carnaval de Rio. Tout le folklore brésilien s'enchaîne jusqu'à la célébration du plus fantastique carnaval au monde qui vous entrainera sur la piste de danse.



Départ du car : 18h

retour après le spectacle. Prix : 88€

Sammedi 7 [Randonnée nocturne](#) **Téléthon** [départ à 17h15](#)

Vendredi 6 *Balade avec Pierrot.*

Samedi 7 *Téléthon randonnée nocturne*

Lundi 9 *Promenade avec Daniel.*

Jeudi 12 *Marche avec Gérard.*

Vendredi 13 *Balade avec Michel R.*

Lundi 16 *Promenade avec Philippe*

Jeudi 19 **La godasse 2019**

Vendredi 13 *Balade avec Daniel.*

Lundi 23 *Promenade avec. Jean-Michel.*

Lundi 30 *Promenade avec Jean-François.*

SEJOURS 2020

Le 13 février : sortie à la journée avec Jean-Michel

Du 11 au 14 mai : le Mont Saint Michel avec Daniel et Jean-Michel

Du 13 au 20 juin : Montagnac dans l'Hérault, avec Michel Jamet, au village « le clos des cigales ». Prix : 460€ environ.

En septembre ou octobre : séjour proposé en Espagne par Jean-François.

INFORMATIONS IMPORTANTES

Président	Bernard BERTHOUD	Tél : 06 74 99 44 64
Secrétaire	Carole DUEZ-POCCIOLI	Tél : 06 10 61 88 89
Trésorière	Jacqueline PRIGENT	Tél : 06 80 20 60 24
Trésorière adjointe	Marie-José ARENA	Tél : 06 02 35 95 84
Responsable sorties	Marie-Thérèse PHILIPPE	Tél : 06 82 41 59 76
Adjointe sorties	Denise BEAUVAIS	Tél : 06 62 05 65 26
Hôtesse d'accueil	Claudine REDONDY	Tél : 06 63 12 26 15
//	Danielle POTIN	Tél : 06 85 21 57 76
//	Joëlle ERCHOFF	Tél : 06 09 23 55 17
Responsables site internet	Gérard Jouanin	Asfp77@gmail.com
	Jacques Joseph	Asfp77@gmail.com

**Veillez à bien rédiger votre courrier à notre adresse postale
A.S.F .P BP 70010 77982 ST FARGEAU-PONTHIERRY CEDEX**

Cotisation annuelle et licence

La cotisation de **24€** pour l'année 2019-2020 devra être réglée avant le 19 novembre 2019. Nous vous rappelons que pour toutes les balades, promenades et marches un certificat médical est obligatoire. Renseignements à l'accueil.

Nous avons souscrit une assurance auprès de la SMACL qui couvre nos adhérents en cas de problème ou d'accident lors de nos sorties (culturelles et marches).

La licence FFRP est exigée lors des séjours de randonnées. Son coût : 26€

Les chèques doivent être libellés à l'ordre de l'ASFP.

Renseignements utiles

Permanences : Le mardi de 10h30 à 12h15 (sauf vacances scolaires).

Tél. : 06 48 97 40 54 aux heures d'ouverture de la permanence.

Scrabble et jeux de cartes : Responsable: Yvette Riciotti

Participation : 1€

« Des livres et nous », cercle de lecture

Avec **Annick THIMONIER**. Participation : 1€

Balades. Promenades. Marches : 2 € aux chauffeurs, 5€ pour Paris

Sorties :

Inscriptions et paiement impératif à la permanence du mardi auprès de Claudine, Danielle ou Joëlle. pour chaque sortie.

En cas d'absence, vous pouvez envoyer vos chèques par courrier à notre boîte postale après avoir mentionné le nom de la sortie au dos du chèque.

Note aux adhérents :

Les chèques seront débités un mois avant la date de la sortie selon la demande des prestataires.

En ce qui concerne l'annulation d'une sortie: les cars sont réservés 3 mois à l'avance, c'est pour cette raison que nous nous voyons dans l'obligation, lors d'un désistement de facturer le prix du car.

En cas de désistement au dernier moment pour une sortie quelconque, la personne ne sera pas remboursée, sauf cas grave.

Dans certains cas, l'assurance devra être informée et se substituer à l'association.

Sorties spectacles :

Remboursement non garanti, sauf remplacement.

Les personnes non adhérentes seront automatiquement mises sur liste d'attente et prises dans la mesure des places disponibles.

Petits conseils de santé.

Le corps médical conseille de marcher tous les jours. Alors, pour garder une bonne santé à tout âge essayez au moins la balade de 2 heures toutes les semaines. Nos animateurs sont là pour vous accompagner dans vos efforts.

DEFINITIONS (ordre de grandeur)

Une balade : de 7 à 9 km en 2 h - 2h30 sur terrain facile

Une promenade : de 10 à 12 km en 2h30-3h sur terrain facile

Une marche 1/2 journée : de 12 à 15 km en 3h-3h30 sur terrain éventuellement accidenté.

Une marche à la journée : de 20 à 25 km en 6h-7h sur terrain éventuellement accidenté.



Il est indispensable d'avoir des chaussures de marche et de l'eau en quantité suffisante.

Conservez précieusement ce programme qui comporte toutes les informations sur les activités de l'ASFP, son fonctionnement et les coordonnées téléphoniques des membres du bureau.

Les membres du Bureau et du conseil d'Administration vous souhaitent de joyeuses fêtes de fin d'année et une bonne et heureuse année

2020

