



T'Air Aventure  
Association loi 1901  
63240 Le Mont Dore

Tel -Fax : 04.73.21.65.34  
Portable : 06.08.85.44.71  
Email : [t.air.aventure@orange.fr](mailto:t.air.aventure@orange.fr)

# Le Journal des T'AIRIENS

## Janvier 2012

### Sommaire :

- \* *Randonnée du puy Gros*
- \* *le bicarbonate de soude*
- \* *La Gymnastique*
- \* *Info. (Prochaine randonnée)*



### ***La Randonnée du Puy Gros***

La première randonnée s'est déroulée le 17 décembre, dans la neige (il en était déjà tombé 20 cm), dans une ambiance conviviale. Certaines participantes étaient venues accompagnées de leurs chiens qui précédaient nos pas. Après 400 mètres de dénivelé et une heure et demi de marche, une fondue savoyarde bien méritée a été préparée par tous. Elle a réchauffé les corps et les cœurs...

Au début du retour, une éclaircie nous a permis d'observer le Mont Dore. La descente fut agréable et rapide. Autour d'un bon thé, les adhérents se sont promis de se retrouver lors de la prochaine randonnée.

## ***Le bicarbonate de soude :***

L'association vous propose des petits livrets sur l'utilisation du bicarbonate de soude (vaisselle, linge, usage quotidien, etc...), et la possibilité de vous en procurer par le biais d'une commande groupée. Pour tout renseignement sur les tarifs ou autre, veuillez contacter l'association aux numéros indiqués en en-tête.

## ***La gymnastique :***

Des cours de gymnastique (de bien-être, acrobatique, stretching, complémentaire à d'autres pratiques sportives) ont débuté depuis quelques temps. Ils ont lieu tous les mardis et un vendredi sur deux de 18h à 20h, hors vacances scolaires, au gymnase du Mont Dore. Ils sont accessibles aux enfants à partir de 6 ans et aux adultes. Ils se déroulent dans une ambiance décontractée mais néanmoins sérieuse. Une séance découverte vous est offerte.

## ***Info :***

La prochaine randonnée aura lieu le samedi 28 janvier de 9h30 à 17h. Les modalités de cette journée (le lieu, le tarif et l'organisation de la journée) vous seront communiquées par mail ultérieurement.

L'association vous souhaite de passer de bonnes fêtes de fin d'année...



Associativement Jean-François