



Le Temps de Vivre



cuveedautomne83.fr

Bulletin de liaison de la Cuvée d'Automne
N° 3 - novembre 2019

Association de Retraités
Espace Jules de Greling
Rue Marius Bondil
83140 Six Fours les Plages

EDITO

Chers adhérents.

Je tiens à remercier toutes les personnes présentes lors de l'assemblée générale et celles qui ont donné des pouvoirs. Cela prouve l'entière implication de nombre d'entre vous à la vie de notre association.

Merci aussi de votre patience lors des inscriptions un peu mouvementées cette année avec la mise en place de la nouvelle tarification et d'un nouveau logiciel d'inscription.

Ce mois-ci sera marqué par trois événements: L'exposition organisée par l'activité Patchwork animée par Christiane Giordano, qui présente ses œuvres à la Villa Nuraghes

La sortie avec Christa pour un après-midi Music-hall à Gignac La Nerthe.

Et enfin la traditionnelle fête du beaujolais nouveau, organisée par Loulou, qu'exceptionnellement cette année nous célébrons à la bonne date.

Je lance aussi un appel aux bonnes volontés pour venir aider la SEULE personne encore à l'accueil. C'est seulement deux heures par semaine. Nous attendons vos candidatures !!! Je vous rappelle que c'est vous qui faites vivre votre association.

PERMANENCE

Le mardi après-midi de 14 h 30 à 16 h 30 hors vacances scolaires.
Espace Jules de Greling, rue Marius Bondil, Six Fours les Plages 04 94 07 01 74.

📌 **Prochaine réunion du conseil d'administration**
Le mardi 19 novembre à 14 h 30 salle Greling

SUR VOTRE AGENDA :

- 📖 **15, 16 et 17 novembre** : exposition de Patchwork
- 📖 **16 novembre** : sortie Music-ball
- 📖 **21 novembre** : soirée Beaujolais
- 📖 **29 novembre** : petit championnat de Tarot avec le club Léo Lagrange
- 📖 **2 décembre** : projection Saint Jorioz
- 📖 **15 décembre** : sortie Lucéram.

A NOS AGENDAS POUR NOS SORTIES DE LA SAISON 2020 AVEC CHRISTA

Prévisions 2020

- ☑ **Janvier** Musée de La Marine et Sortie en bateau dans la Rade de Toulon
- ☑ **Février** Visites guidées TAMARIS (Le rêve d'un Pacha) et le Fort Balaquier
- ☑ **Mars 14 - 15** "Sur les Pas de Madame de Sévigné" La Drôme ou autre destination.
- ☑ **Septembre 18 au 23** la Fête de la Bière à MUNICH et le Tyrol.

PATCHWORK

Toutes les participantes à l'activité Patchwork vous invitent à venir admirer l'exposition de section Patchwork de votre association à la villa des Nuraghes le 15, 16 et 17 novembre de 10 h à 17 h. Vous pourrez acquérir quelques ouvrages confectionnés par nos quilteuses ou participer à la tombola. Tous les gains seront versés aux œuvres sociales de la Mairie.

La responsable du club des patcheuses
Catherine Giordano

JEUX DE SOCIÉTÉ

Petit championnat de Tarot avec le club Léo Lagrange au profit du Téléthon.

Le vendredi 29 novembre 2019 à 14 h salle Greling.

Venez nombreux.

J Duclos
04 94 94 77 54

GYMNASTIQUE

Bonjour aux accros de gymnastique

Bonjour à Toutes et à Tous. Nous sommes de plus en plus nombreux à suivre les cours et les conseils éclairés de Martine dans le gymnase de la Coudoulière.

Je rappelle quelques principes élémentaires pour le bon déroulement des cours :

Arriver à l'heure, c'est respecter les autres participants.

Eteindre son portable, c'est respecter Martine.

Ne pas trop parler pendant le cours c'est respecter tout le monde (compte tenu de la mauvaise audition dans la salle).



Je suis sûr que nous sommes tous d'accord sur ces préceptes et je me réjouis que Toutes et Tous nous les respections au mieux.

Comme je le fais maintenant, les aléas de notre activité vous seront annoncés par mail (si vous avez donné votre adresse mail à l'inscription).

Pour les nouveaux participants, il est souhaitable de se procurer un tapis (avec serviette pour l'hygiène) un ballon et des haltères de 500 gr.

N'oubliez pas de boire pendant le cours, de l'eau de préférence.

Je souhaite à Toutes et à Tous de profiter au mieux des bienfaits que nous procurent l'exercice physique. Peut-être, retrouverons-nous les conseils de Naphtaline à ce sujet.

Enfin je rappelle que tout participant à l'activité gymnastique doit être à jour de sa cotisation d'adhérent et de sa participation à l'activité. Des contrôles de l'inscription pourront être faits lors des séances après l'A.G.

Bon trimestre de gymnastique.

M. Gilbert

CLUB DE LECTURE

Un troisième groupe de lecture sera ouvert cette année.

Il aura lieu, une fois par mois, le jeudi après-midi. Les personnes intéressées peuvent demander à y participer en sachant qu'il reste seulement 4 places après inscription des personnes en liste d'attente. Ce groupe sera co-animé par Jean Claude Fontaine, secrétaire de la Cuvée d'Automne, et moi-même.

Le programme de lecture est paru dans le bulletin de septembre de la Cuvée.

La première séance aura lieu le jeudi 17 octobre à 14 h 30.

Les inscriptions seront prises par téléphone.

Bonne lecture à toutes et tous.

Sabine Carletti

06 45 12 10 78 et 04 94 10 62 44

LA MINUTE "BIEN-ÊTRE" DE NAPHTALINE

Marchons, marchons !!! pour notre santé, le minimum est de 3 000 pas ou 30 minutes par jour ; nos téléphones et montres connectés sont pourvus de nombreuses Applications pour nous stimuler et enregistrer nos pas et exploits quotidiens !!!

L' O.M.S. recommande 10 000 pas par jour.

Les Bienfaits de la Marche :

- * sur notre Corps : Diminution des maladies cardio-vasculaires (A.V.C et risque d'infarctus).
Augmentation de la capacité respiratoire.
Probabilité d'avoir certains cancers et récidives réduites.
Fractures du fémur et Ostéoporose diminuées.
Favorise le fonctionnement du cerveau, des connections entre neurones, augmentation de 2 % de l'hippocampe (cf. mon dossier) donc de la Mémoire.
- * sur notre Esprit et notre mental, la marche met notre corps et nos pensées en harmonie.
Selon des chercheurs (Etudes au Japon et U.S.A.), la marche est liée à la recherche de nourriture et de partenaires sexuels et serait donc associée au plaisir dans notre cerveau !
Libération de nos Émotions et de la Parole, facilite la Sociabilisation.
Facilite notre Créativité (qui n'a pas crié "Eurêka" en marchant ?). Ou simplement avoir eu de bonnes idées ou résolu un problème.

Les Différents Types de Marche :

- * La Randonnée pédestre (18 millions de pratiquants !) avec de plus en plus l'aide de bâtons pour les passages difficiles ; se reposer et se sécuriser.
- * La marche Nordique : très pratiquée avec le rôle important de bâtons spéciaux.
- * La marche Aquatique (Longe-côte : nom officiel FFR) : chaussons indispensables et combi conseillées, en plein essor ? Praticable par tous, à tout âge : l'eau de mer a des propriétés incroyables sur notre santé par sa composition en différents sels minéraux et ne fatigue, et même ni les articulations ni le dos et en plus massage des pieds garanti ! Et bonne tasse d'eau de mer en option !!
- * La Marche rapide : peu encore pratiquée dans notre région car la topologie est compliquée et attention aux problèmes médicaux.

Cette liste est loin d'être exhaustive.

Des "Opérations Marchabilité" dans nos centre-ville, sont mises en place, actuellement, par de nombreuses municipalités pour inciter les citoyens à marcher car n'oublions pas que la diversité des Langues et des Cultures s'est construite à Pied (marches vers St Jacques de Compostelle, diverses actions pour des œuvres sanitaires et sociales).

« Si tu n'arrives pas à penser, marche ; si tu penses trop, marche ; si tu penses mal, marche encore... » Jean Giono

*****A philosophe en marchant*****

AVIS À TOUS LES ANIMATEURS

Dans le cadre de la semaine du Téléthon organisée par la Mairie de Six Fours, nous vous proposons d'organiser dans chaque activité une collecte durant la semaine du 25 au 30 novembre 2019.

Elle se terminera par la traditionnelle randonnée le samedi dans Six Fours avec VLC.

La somme récoltée sera versée à madame Cayol avec la participation de la Cuvée.

Le détail des participations paraîtra lors du prochain bulletin.

RANDONNÉES DEMI-JOURNÉE

Rassemblement à 8 h 30 pour un départ à 8 h 45, parking des Tennis, Avenue de la Mer

Date	Animateur 1	Animateur 2	Parcours
5 novembre	Jean Claude Juif 04 94 88 26 77 - 06 24 36 35 83	René Calafato 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32	Le Beausset Maramoye
12 novembre	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 - 06 78 92 58 63	René Calafato 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32	LE CAMP Sous les barres de Castillon
19 novembre	Guy Moreau 04 94 07 44 98 - 06 06 42 71 25	René Calafato 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32	SIX FOURS La Lèque
26 novembre	Robert Choucha 04 94 94 97 88 - 06 16 47 75 33	René Calafato 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32	BANDOL Le sous-marin
3 décembre	Thierry Senelle 04 94 07 38 11 - 06 27 47 77 74	René Calafato 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32	Fabrégas/St Elme

RANDONNÉES JOURNÉE

Rassemblement à 8 h 15 pour un départ à 8 h 30, parking des Tennis, Avenue de la Mer

Date	Animateur	Parcours	Dis- tance	Difficulté
1^{er} novembre	Michel Brinon 04 94 88 65 36 - 06 58 12 76 93	St Quinis Depuis Besse sur Issole	18	3
8 novembre	Guy Mallet 04 94 34 05 49 - 06 76 98 16 97	Le Fenouillet Depuis La Crau	14	3
15 novembre	Alain Strzelecki 06 25 53 47 38	Menhir de Lembert Depuis Collobrière	16	4
	Robert Choucha 04 94 94 97 88 - 06 16 47 75 33	Chapelle St André Depuis le Grand Caunet	11	2
22 novembre	Jean- Claude Martin 04 94 30 00 97 - 06 82 62 70 01	Signau du clau de Barreau Depuis La Londe Les Maures	14	3
29 novembre	Louis Caty 04 83 99 14 09 - 06 21 13 26 47	Vallon de la Femme Morte Depuis La Môle	17	4
	Claude Royer 04 94 34 86 92 - 06 98 25 04 03	Le Gros Cerveau Depuis Zoo Sanary	12	2
6 décembre	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 - 06 78 92 58 63	Mont Gibaou Depuis Cassis	13	3

SAINT JORIOZ

Randonneuses, randonneurs le lundi 2 décembre aura lieu à 18 h à la villa Neuraghes, une projection sur notre séjour de Saint Jorioz.

RANDONNEE PEDESTRE.

La randonnée pédestre se positionne comme une discipline accessible à tous. Elle demande certaines capacités physiques et mentales afin de parcourir parfois de nombreux kilomètres. Vous êtes-vous déjà arrêtés au milieu d'une montée, épuisés, dégoutés de la randonnée en vous disant « je n'irai pas plus loin ». Aimerez-vous regarder les fleurs qu'il y a sur votre passage plutôt que de regarder le haut des montagnes en vous demandant quand ce calvaire va s'arrêter. Beaucoup d'entre vous se sont sûrement rendu compte que la randonnée, c'est parfois dur, surtout dans les montagnes et avec un sac sur le dos, que les descentes, ce n'est pas forcément mieux. Il est sûrement temps de parler de préparation physique. L'expression « préparation physique » peut interpeller certaines personnes quand on parle de randonnée – car c'est souvent une expression utilisée pour des sports plus « classiques ». Elle est indispensable pour pouvoir prendre du plaisir à randonner. On ne se rend pas compte que cela peut être physiquement difficile. On se dit que « c'est comme une balade » mais que ça dure plus longtemps et que ça monte et ça descend un peu plus. Après quelques randonnées où l'on souffre physiquement, beaucoup d'entre nous (ceux qui ne sont pas dégoutés) cherchent un moyen de se préparer physiquement pour la prochaine randonnée afin ne pas souffrir autant qu'à la précédente. En étant préparé physiquement, votre corps est capable (entre autres) « d'engraisser » et de réparer des microtraumatismes plus facilement, d'avoir des réflexes pour protéger vos structures des lésions et d'endurer la fatigue. En gros, la préparation physique limite les risques de blessures. Donc, préparez-vous physiquement avant une randonnée afin de vous donner tous les moyens de la réussir et de profiter au maximum.

LOULOU

PYRENNES 2019

Une vingtaine de braves ont voulu ignorer les prévisions très pessimistes de la météo. Bien leur en a pris car, à part un orage en milieu d'une journée (Jean Claude, très prévoyant, nous avait installés autour d'une bonne table pour déguster une délicieuse omelette aux cèpes) le temps s'est montré très coopératif.

Une première randonnée (1 200 m de dénivelé) a fait redécouvrir le lac Bleu qui nous avait été masqué la dernière fois par un brouillard compact et incongru. Certains ont eu bien du mal à y parvenir...

Dès le second jour, les fatigues de la veille oubliées (ou presque), tout le monde est reparti confiant vers le lac de Peyrolade et d'autres paysages accessibles, comme il se doit, par d'autres grimpettes dont les mollets en gardent le souvenir.

Mercredi, rencontre avec les troupeaux, vaches et chevaux, libres de toute contrainte qui sont venus faire caouette avec les randonneurs. Dans le village de Campan, parmi les Mounaques (poupées grandeur nature) l'omelette, suivie d'un bain à la piscine de Bagnères (eau à 33°), a masqué les déluges orageux et a relaxé les muscles douloureux.

Surprise jeudi : nos hôtes avaient préparé un superbe pique-nique surprise au bout de la vallée, près d'un ruisseau sur une "pelouse" moelleuse, grillades délicieuses, paysage magnifique et ambiance conviviale comme on la trouve toujours en randonnée, en un mot, un rêve éveillé...

Mais il faut rentrer. Petite halte à Villefranche de Lauragais pour savourer un cassoulet dont le seul souvenir fait encore saliver. Quelques problèmes de bouchons, dus à des accidents en cours de route, ont fait encore mieux apprécier le retour au logis.

Vraiment, Jean Claude, un grand merci de nous avoir préparé une si belle aventure.

Michel Brinon

SOIREE BEAUJOLAIS**Jeudi 21 novembre - Salle Malraux**

Nous vous donnons rendez-vous le 21 novembre 2019 à partir de 18 h 30 pour :

UNE SOIRÉE BEAUJOLAIS DANSANTE
avec DJ.

Dégustation du beaujolais nouveau (à discrétion) avec notre assiette de charcuterie, fromage.

Prix de la soirée : 17 €

Comme chaque année, le Beaujolais est offert.

PS: Pensez à apporter votre couvert (verre, couteau, fourchette, carafe)



La date limite des réservations est fixée au 18 novembre 2019
(Aucune entrée ne sera admise sans réservations préalable)

VISITE GUIDÉE DES CRECHES DE LUCERAM ET SON MARCHÉ PROVENÇAL

Dimanche 15 décembre 2019

Prix 48 € tout compris : transport, visite guidée, le repas et les pourboires

Rdv 7 h 00 – devant L'ESPACE MALRAUX - départ à 7 h 15 précis pour LUCERAM

Après un sympathique déjeuner « Chez Régine » à quelques km du village de LUCERAM nous serons attendus par une guide locale pour la découverte des plus de 500 crèches nichées au cœur de l'authentique village médiéval provençal de Lucéram. Il s'agit là d'un des rendez-vous incontournables de fin d'année dans l'arrière pays niçois. C'est une magnifique occasion pour se mettre dans l'ambiance et la magie de Noël, en admirant pas moins de 500 crèches.

Cette manifestation est organisée depuis 1998 par la Maison de Pays de Lucéram et du Haut Paillon, et avec une forte implication des habitants. Les crèches s'exposent dans tous les endroits du village : dans les rues, sous les porches, dans les caves, sur des fontaines et lavoir, dans l'église, dans les chapelles, au four à pain, au sein du musée des Vieux Outils, à l'office de tourisme.

Les crèches se présentent sous des formes et tailles très diverses, parfois surprenantes, et d'horizons très variés. Elles sont constituées de santons traditionnels, de sujets de galette des rois, de personnages sculptés dans des bouchons de champagne ou du bois, à partir de capsules de café, de vieux outils,...

(pour savoir d'avantage sur cette belle sortie, rdv. sur notre site de La Cuvée d'Automne).



© Frédéric D. - <http://www.photos-provence.fr>

Pour tout renseignement complémentaire vous adresser à :

Christa, tél. : 06 14 66 03 42 ou christa.querleux@gmail.com, Le bulletin d'inscription est à envoyer à : Christa QUERLEUX 203, chem. des Hoirs « Bât. B » 83140 SIX-FOURS LES PLAGES

SORTIE DU 24 SEPTEMBRE À LA CIOTAT



Nous avons fait une belle rentrée de nos activités de la saison fin 2019/2020 avec la visite très réussie et fort instructive du Chantier Naval de la CIOTAT. Cette visite était agrémentée par des conférenciers et d'anciens membres du Chantier Naval qui est le plus important d'Europe pour la réparation et la maintenance de bateaux de plaisance. Pour clore notre journée, et après un bon repas, face à l'ancien port de la Ciotat tout récemment rénové, nous avons assisté au « Théâtre Eden » à des projections de films commentés sur La vie des Frères Lumière et leur famille. Nos guides étaient intarissables et d'une très grande compétence. Nous leur exprimons un très grand merci ainsi qu'à l'Office du Tourisme de La Ciotat.

Christa

FETE DE LA BIÈRE Á MUNICH

du 18 au 23 septembre 2020

A l'occasion de la cérémonie d'ouverture de la Fête de la Bière, je vous propose une escapade de 5 jours à Munich voyage en car privatisé.

Manifestez-vous rapidement afin que je puisse monter ce voyage.

JOUR 1 : SIX-FOURS : en direction de Nice, l'Italie et l'Autriche avec arrêts de détente et repas en cours de route. Arrivée en début de soirée à notre Hôtel 4**** situé en plein cœur du Tyrol à env. 1 h. de route de Munich. Il a été nécessaire de se loger dans un périmètre un peu éloigné de la belle capitale Bavaroise pour pouvoir proposer un tarif ultra compétitif. - Installation dans les chambres. Dîner et logement.

JOUR 2 : MUNICH : Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ en direction de Munich. Arrivée en milieu de matinée. Sous la conduite du guide, nous assisterons à l'arrivée des chars des Brasseurs qui annonce la cérémonie d'ouverture. Après le défilé, poursuite de la visite guidée du centre-ville, de l'église Notre-Dame, la Marienplatz, l'hôtel de ville et le Carillon. Déjeuner dans une brasserie munichoise, puis visite du château de Nymphenbourg, résidence d'été des souverains bavarois et lieu de naissance du roi Louis II. Continuation par le château de chasse d'Amalienburg construit par François de Cuvillies au XVIII^{ème} siècle. Retour à notre hôtel en fin d'après-midi. Dîner et logement.

JOUR 3 : FÊTE DE LA BIÈRE : Petit-déjeuner et départ tôt le matin en direction de Munich. Arrivée en ville où un guide nous attendra afin de vous remettre vos billets et de vous conduire jusqu'aux tribunes (parcours à pied d'une demi-heure environ). En milieu de matinée, début du grand défilé traditionnel.



Nous aurons des places assises en tribune pour le défilé folklorique et pouvons ainsi participer à la plus grande fête populaire au monde, au son des orchestres Bavarois, des animations et défilés. Des milliers de participants sur sept kilomètres dans un cortège de fête avec archers, ménestrels, groupes folkloriques, défilent sous vos yeux.

Déjeuner à Munich. Après le repas, le reste de l'après-midi sera libre dans l'enceinte de la fête où dans une chaude ambiance, vous goûterez aux spécialités allemandes ; la bière y coule à flot au son des orchestres bavarois. Vous partici-

perez aux nombreuses attractions proposées dans ce gigantesque Luna Park. Retour à notre Hôtel pour le dîner et repos.

JOUR 4 : RATTENBERG / TRATZBERG : Petit-déjeuner et en milieu de matinée, départ vers Rattenberg. Visite du centre de l'artisanat et temps libre pour le shopping puis retour à l'hôtel pour le déjeuner. Après le repas, excursion au château de Tratzberg qui domine fièrement la vallée de l'Inn. Par un petit train, vous rejoindrez le château et y visiterez les différentes salles. Nous effectuerons un passionnant voyage à travers les couloirs du moyen-âge. Retour à l'hôtel. Dîner et logement.

JOUR 5 : RETOURS vers SIX FOURS : Petit-déjeuner et départ en direction de l'Italie et la France. Nous empruntons le même itinéraire autoroutier qu'à l'aller. Déjeuner libre en cours de route. Après-midi, poursuite du voyage, retour par le golfe de Gênes, puis Vintimille, Nice et Six Fours où l'arrivée est prévue en début de soirée.

PRIX PAR PERSONNE *tout compris sauf les déjeuners sur la route, les boissons et les pourboires* : **635 €**, par personne, paiement échelonné, supplément chambre single : 65 €.

L'assistance / rapatriement et l'assurance annulation offerte.

LA DATE RÉUNION : sera communiquée ultérieurement après avoir pris connaissance du nombre de personnes intéressées par ce voyage !

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS : BULLETIN IN FINÉ, à adresser à :

CHRISTA QUERLEUX, 203 Chemin des Hoirs
«Résidence La Plage» bât. B »
83140 SIX-FOURS LES PLAGES
Tél. : 06 14 66 03 42
email christa.querleux@gmail.com

Pour plus de détails sur ce voyage, rdv sur le Site de La Cuvée d'Automne.

INFORMATIONS : En cas d'annulation, Sabardu Tourisme retient systématiquement 65 € par personne ce qui correspond au prix d'entrée du défilé ainsi que l'assurance et les frais de dossier.

Sabardu Tourisme informe son aimable clientèle qu'il ne pourra être tenu responsable de toutes modifications concernant les horaires du défilé lors de la cérémonie d'ouverture.

VOYAGE EN SARDAIGNE



Nous avons fait un beau voyage.

La Sardaigne nous a séduits par son authenticité et le caractère apaisant de son décor. La beauté et la richesse du village Porto Cervo créée par l'Aga Khan, le repas champêtre chez les bergers nous ont ravis. Merci à Maryse de nous avoir proposé ce circuit et à Jonathan pour sa dextérité à conduire le bus et son efficacité à solutionner le moindre souci.

Photo Jacques Abgrall



BULLETIN D'INSCRIPTION pour la Visite guidée des CRECHES DE LUCERAM Dimanche, 15 décembre 2019 *****

Prix : 48 € tout compris (transport en car, la visite guidée, le repas et les pourboires)

NOM : Prénom : n° adhérent :

NOM : Prénom : n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Je joins un chèque de 48 € par personne à l'ordre de « LA CUVÉE D'AUTOMNE »

à adresser à :

Christa Querleux 203, Chemin des Hoirs, bât. « B » 83140 SIX-FOURS Les Plages
christa.querleux@gmail.com - 06 14 66 03 42

Date limite d'inscription et de réception des chèques : le 10 décembre 2019



BULLETIN D'INSCRIPTION BEAUJOLAIS le 21 Novembre 2019

Nom : Prénom : N° adhérent :

Nom : Prénom : N° adhérent :

Adresse : Tél. :

Mail : Nombre de personnes :

Je joins un chèque de 17 € par personne à l'ordre de **La Cuvée d'Automne**.

A adresser : Chantal Granger 64 Avenue de la Coudoulière bât A2
83140 Six-Fours-Les-Plages Tél:06/01/22/57/07



BULLETIN D'INSCRIPTION OU DE RÉSERVATION POUR LA FETE DE LA BIÈRE à MUNICH et le TYROL Du 18 au 23 septembre 2020 en car Grand Tourisme

PRIX PAR PERSONNE 635 €, tout compris sauf les déjeuners sur la route, les boissons et les pourboires
supplément Chambre single 65 € ; l'assistance / rapatriement et l'assurance annulation offerte.

limite de participants : 35 /40 maximum

NOM : Prénom : n° adhérent :

NOM : Prénom : n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Je joins trois chèques à l'ordre de « LA CUVÉE D'AUTOMNE » avec l'échelonnement comme suit : 210 € d'acompte par personne à l'inscription, (**limite de la date d'inscription : 15 décembre 2019**). 210 € avant le 30 avril 2020 et le solde de 215 € avant le 28 juillet 2020

+ 65 € pour une chambre single, à adresser à :

Christa Querleux 203 Chemin des Hoirs « Résidence La Plage » Bât. B
83140 SIX-FOURS Les Plages

christa.querleux@gmail.com - 06 14 66 03 42

