



Le Journal des Amitiés Saint - Médardaises

Publication gratuite des Amitiés Saint-Médardaises éditée par nos soins
grâce aux moyens techniques de la mairie de Saint Médard en Jalles.
Directeur de publication : Eric Vias -

Octobre 2024

Spectacle

Déjeuner spectacle au "ZAGAL CABARET "



Nous vous proposons le **Judi 24 Octobre** un déjeuner spectacle équestre au "Zagal Cabaret"
La Palmyre - Les Mathes (Charente Maritime).

L'horaire de ramassage du bus sera communiqué une dizaine de jours avant la date.



Menu type d'un déjeuner

Tarte fine provençale au comté de Savoie
Verrine mimosas au chorizo doux et olives Canapés de rosette.

Bisque « maison » de poissons de roches et crustacés
Fine crème safran Pain fou grillé au fromage et persillade.

Pavé de noix de jambon rôti au miel et épices douces
Fine sauce pineau du Château Bellevue et graine de moutarde.
Risotto crémeux aux champignons de Paris.

Crème mascarpone cacao café et biscuit savarin rhum grappa
Pêches confites au sucre roux vanillé.
(Boissons non comprises)

Vous assisterez au spectacle " **Les Portes du Temps** "

Tarif de la journée **80 €**



Repas des ASM. Vendredi 29 Nov. 24 midi



Menu du jour

Apéritif

Punch ou Kir

Un cocktail élégant accompagné de délicieuses
petites bouchées pour éveiller vos papilles.

Entrée

Duo de Foie Gras et son Pain d'Épice
Deux déclinaisons de foie gras, sublimes par la
douceur épicée du pain d'épice.

Poisson

Filet de Sole "Bonne Femme"
Sole délicatement cuisinée, accompagnée de
champignons,
crème et vin blanc pour une sauce onctueuse.

Viande

Pavé de veau, servi avec une sauce
aux cèpes parfumée et des légumes de saison.

Fromages

Assiette de fromages affinés, accompagnée
d'une salade verte fraîche.

Dessert

Profiterole au Chocolat Chaud

Café .

Une sélection de vins fins pour accompagner chaque
plat avec élégance.

Nous avons le plaisir de vous annoncer
l'organisation d'un repas "gastronomique" avec
animation, qui se tiendra le
Vendredi 29 novembre à midi,
à la salle **Louise Michel.**

Cet événement sera l'occasion de partager un
moment convivial entre tous les membres, de
toutes les activités de notre association.

La participation à ce repas est ouverte à tous les
adhérents des ASM, ainsi qu'à leur conjoint(e)
ou ami(e).

Tarif unique de 25 € par personne.

Les inscriptions sont à effectuer
au Bureau des Amitiés aux jours et horaires habituels.

Tableau des activités et leurs tarifs - Année 2024



Octobre 2024

| Activité | Jours/Horaires/ Fréquence | Lieux | Tarif - Conditions d'inscription. (* Paiement/3 fois) |
|-----------------------------|--|---|--|
| Atelier floral | Un jeudi / mois de 15h à 17h ou un vendredi / mois 10h à 12h ou 15h à 17h | Salle de la RPA "Fontaines de Picot" | Adhésion + 35 € par atelier maxi : 3 x 10 pers |
| Bridge | Mardi 14h00 à 17h00 | Bati FE, Salle 2 | Adhésion |
| Bridge loisir | Jeudi 14h00 à 17h00 | Salle de l'Estran | Adhésion |
| Broderie | Mardi 14h00 à 17h00 | Salle des "Fontaines de Picot" | Adhésion |
| Club Lecture | Dernier jeudi du mois 14h00 à 16h30 | Salle des "Fontaines de Picot" | Adhésion - maxi 20 pers. |
| Couture | Mercredi 9h00 à 12h00 (nouvelle séance) Un samedi par mois de 13h00 à 16h00 | Bati FE, Salle 2 | Adhésion + 270 € / an (*) 30 fois 3h - maxi 10 pers 9€ par cours le samedi |
| Généalogie | Un vendredi / mois 10h à 12h - voir agenda. | Pôle Simone Veil | Adhésion |
| Gymnastique | Lundi 14h00 à 15h00 Mercredi 11h00 à 12h00 | Dojo Cosec Dojo Magudas | Adhésion + 90 € par an (*) 60 fois 1h - maxi 30 pers |
| Les Chiffres et les lettres | Vendredi 14h00 à 16h00 | Bati FE, Salle 2 | Adhésion |
| Marche d'entretien | Jeudi 14h00 à 17h00 | Départ Place Charles Garaud - Bat FE. | Adhésion |
| Marche à la journée | Un samedi / mois | Randonnée à la journée | Adhésion |
| Peinture Multi supports | Lundi 14h00 16h30 | Salle de l'Estran | Adhésion + 240 € par an (*) 30 fois 2h30 - maxi 12 pers. |
| Photo – Vidéo | Lundi 14h à 16h | Pierre Mendès France Salle Joséphine Baker | Adhésion |
| Pilates | Lundi 11h00 à 12h00 ou Mercredi 10h00 à 11h00 | Dojo Cosec Dojo Magudas | Adhésion + 90 € par an (*) 30 fois 1h - Maxi 15 pers x 2 |
| Piscine | Mardi 11h15 à 12h 15 Vendredi 11h15 à 12h 15 | Espace Aquatique | Adhésion + 105€ par an(*) 1 fois / semaine 150€ - 2 fois / semaine. |
| Aquagym | Mardi.11h15 à 12h15 Vend.11h15 à 12h15 | Espace Aquatique | - Adhésion + 159€ par an(*) Aquagym 1 fois / semaine - (30 séances). - Adhésion + 198€ par an(*) Aquagym 1 fois / semaine (30 séances) + 1 séance Piscine. |
| Pyramide | lundi 15h15 à 17h45 Vendredi 16h00 à 18h00 | Bati FE, Salle 2 | Adhésion |
| Scrabble | Vendredi 14h00 à 17h00 | Salle des "Fontaines de Picot" | Adhésion |
| Tarot | Mardi 14h00 à 17h00 | Salle d'Issac | Adhésion |
| Tricot Crochet | Mercredi 14h00 à 17h00 | Salle des "Fontaines de Picot" | Adhésion |
| Yoga | Mardi 10h à 11h30 ou Jeudi 10h à 11h30 ou de 11h30 12h45 (nouvelle séance) | Salle de danse de Corbiac | Adhésion + 150 € par an (*) 30 fois 1h30 - maxi 15 pers.x 2 Nouveau professeur Linda Bardou |

* possibilité paiement en trois fois



Sortie culturelle – Bordeaux médiéval



Nous vous proposons une **visite guidée par Frédéric Béchir**, sur le thème du **Bordeaux Médiéval**

Une heure et demi de visite qui vous fera voyager au temps du Moyen-Âge bordelais, d'Aliénor d'Aquitaine à la bataille de Castillon : l'âge d'or de Bordeaux l'anglo-gasconne. Rendez vous Porte Cailhau
Ligne G – Tram A

Vendredi 15 Novembre à 14h .

Tarif de la visite 10 €

Découverte du Nord Vietnam - Octobre 2025

Chère adhérente, cher adhérent,
Dans le cadre de l'élargissement de notre offre de voyages, nous souhaitons répondre aux aspirations de nos membres, qui rêvent de découvrir des destinations lointaines.

A cet effet, nous avons le plaisir de vous présenter un projet voyage de **découverte du Nord Vietnam**.

Ce circuit authentique et original est une invitation à l'émerveillement.

Au vert et jaune des rizières, au rouge et or des pagodes, au bleu de la **baie d'Halong** vont se mêler les costumes bigarrés des minorités ethniques.



Au cours de ce circuit, vous découvrirez Hanoï et son empreinte française. Vous profiterez d'une croisière avec une nuit à bord d'une jonque sur la **baie d'Halong** et savourerez un réveil matinal dans un paysage enchanteur classé parmi les merveilles du monde. Inoubliable!

Vous embarquerez à bord d'un sampan pour découvrir les **paysages karstiques de Ninh Bin, la baie d'Halong** terrestre, classée au **Patrimoine mondial de l'Unesco**. Quelles que soient vos envies, cette découverte du Nord Vietnam ravira le plus exigeant des voyageurs.

Nous vous invitons à prendre connaissance du programme détaillé, des prestations proposées ainsi que **les conditions de réservation en s'adressant au bureau**.

Prix: 2000€ à ce jour /personne

Assurance prise en charge par l'association.

Supplément Chambre individuelle: **285€**.

Compagnie aérienne au départ de Bordeaux: Air France

Santé: **pas de vaccination obligatoire**.

Formalité: passeport obligatoire

Décembre 2024

Nous vous proposons le **Vendredi 13 Décembre** une excursion dans le Gers avec "La Ronde des Crèches " sur le thème des Carnavals de Venise à Rio.

Quelques brèves



Yoga - Nouvelle séance, le jeudi de 11h30 à 12h 45.avec un nouveau professeur **Linda Bardou**.



Couture - Nouvelle séance le Samedi de 13h à 16h . Prochaines dates. - **12 Oct. - 9 Nov. - 14 Dec.**



Bâtiment FE
2 place Charles Garaud
33160 Médard en Jalles

Adresse postale : Hôtel de Ville

Place de l'Hôtel de Ville – CS 60022 - 33167 – St Médard en Jalles Cédex

Téléphone : **05 56 51 92 72** - Mail : **secretariatasm@gmail.com**

Horaires du Bureau : Lundi, Mardi et Jeudi de 13H30 à 16H00

Retrouvez– nous sur le web : **https://amities-saint-medardaises.saintmedardasso.fr**

A m i t i é s S a i n t - M é d a r d a i s e s