

Les Spartiates : news : n°2023/4



Club de marche
F.F.B.M.P. - NA.015

Cercle "Les Spartiates de Gembloux" A.S.B.L.
N° entreprise : 568-995-664

Correspondant : MATHIEU Emile
Rue de Meux, 90
5031- Grand-Leez

na015@ffbmp.be - www.spartiates.be
Compte bancaire : BE48 0004 2915 0127

Les Spartiates : une équipe à votre service



Président

[Emile MATHIEU](#)

0477 87 07 67



Trésorière

[Nadine DAVREUX](#)

0473 33 18 33



Secrétaire et Assurances

[Michèle SANDRON](#)

0474 65 91 27



Responsable Affiliations

[Irène DEBOIS](#)

0491 91 05 04



Responsable Internet

[Jean MERNIER](#)

0473 40 22 74



Responsable Bulletin

[Isabelle SAPIN](#)

0477 28 00 07



Responsable Equipements

[Monique MARIT](#)

0498 57 63 61



Responsable Voyages

[Philippe SARTON](#)

0476 26 90 67

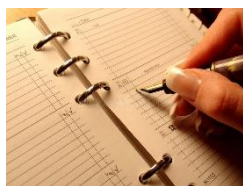


Responsable fléchage

[Patrick SIMON](#)

0496 67 41 95

Les Spartiates : à vos agendas



- 22 octobre 2023 : car d'un jour à Beloeil chez les Marcheurs du Souvenir
- 28 octobre 2023 : marche d'entraînement à Lonzée
- 12 novembre 2023 : notre banquet annuel
- 2 décembre 2023 : marche d'entraînement au départ du centre sportif Orneau - Gembloux
- 17 décembre 2023 : notre marche des Spartiates : du centre sportif Orneau - Gembloux
-

Les Spartiates : car d'un jour



Le 22 octobre 2023 : Beloeil chez les Marcheurs du Souvenir. **Il reste de la place dans le car.**

Les Spartiates : marches d'entraînement

Marche 5 :

- Où ? : à Lonzée – sur la place de l'église
- Quand ? : le samedi 28 octobre 2023 : à 9 heures pour le 10 km et à 9 heures 30 pour le 5 km
- Qui va guider ? : le 10 km : Jean-Luc Bastin – le 5 km : Isabelle Sapin
- Un verre sera offert par le club à l'hôtel des 3 clés.
- Ceux qui souhaitent rester pour manger doivent prévenir 3 jours avant soit au 0477/870767 ou par email emilemathieu3@gmail.com

Marche 6 :

- Où ? : à Gembloux – Centre sportif de l'Orneau - 28, Ch de Namur à 5030 Gembloux
- Quand ? : le samedi 2 décembre 2023 : à 9 heures pour le 10 km et à 9 heures 30 pour le 5 km
- Qui va guider ? : le 10 km : Patrick Simon – le 5 km : à déterminer
- Un verre sera offert par le club au Centre sportif de l'Orneau, 28, Ch de Namur à 5030 Gembloux
- Ensuite, rendez vous pour ceux qui le souhaitent à l'hôtel des 3 clés. Pour réserver, contacter Emile Mathieu au 0477870767 ou par mail : emilemathieu3@gmail.com au plus tard 3 jours avant.

Les Spartiates : Modifications personnelles

En cas de changement d'adresse postale, numéro de GSM ou mail, n'oubliez pas de nous en avvertir.

Merci pour votre collaboration.

Les Spartiates : bon rétablissement

Nous ne sommes pas toujours au courant de vos problèmes de santé. Nous souhaitons un prompt rétablissement à tous nos membres hospitalisés, malades ou blessés. Nous espérons vous revoir rapidement de retour parmi nous.

Les Spartiates : les jubilaires 2023

Plusieurs couples, membres de notre club fêtent leurs noces de diamant ou leurs noces d'or cette année.

Le comité des Spartiates de Gembloux leur adresse toutes ses félicitations

Nous leur souhaitons encore une longue vie ensemble et de nombreuses années de bonheur entourés de leur famille.

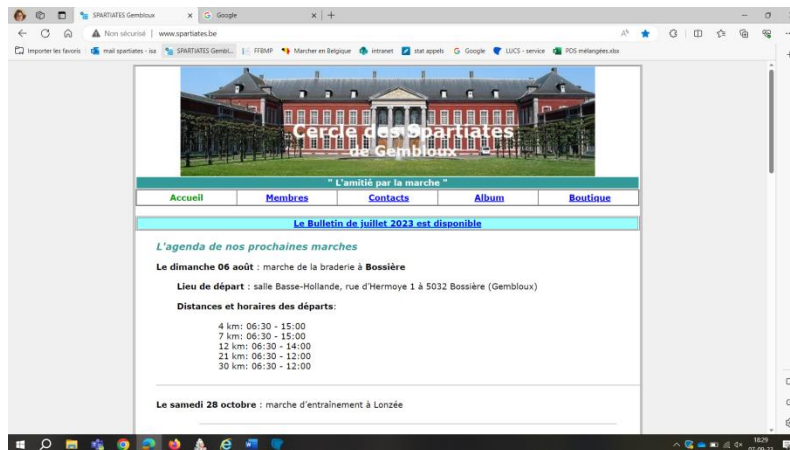
Les Spartiates : les anniversaires

Nous souhaitons un excellent anniversaire aux vierges, balances, scorpions



Les Spartiates : Notre site internet et notre facebook

N'hésitez pas à consulter régulièrement notre site internet : spartiates.be
Il est très régulièrement mis à jour par notre ami Jean Mernier que nous remercions.
Il contient toutes les informations essentielles de notre club.



<https://www.facebook.com/groups/1795989173962114>

Les Spartiates : Notre banquet annuel

Notre banquet aura lieu **le 12 novembre 2023** à partir de 12 h

Adresse du jour :

Salle Chez nous 22, rue Henri de Leez à 5031 Grand-Leez.

Le prix est de **45 €**

Pour vous inscrire, veuillez remplir le bulletin d'inscription ci-joint, à renvoyer à davreuxnadine20@gmail.com ou à Nadine Davreux – 64, chaussée de Namur à 1495 SART-DAMES-AVELINES et régler la somme correspondante sur le compte du club :

BE48 0004 2915 0127



Bulles et Mises en bouche



Assiette gourmande de la mer



Crème de volaille et son effilochée de légumes



Mignon de porc ibérique à la Bordelaise et ses accompagnements



Assiette de fromages (3 sortes)



Dame Blanche



Moka et mignardises

Bulletin d'inscription au banquet du 12 novembre 2023

Je soussigné

.....

Téléphone :/..... GSM :/.....

Réserve Places à 45 €

Inscription possible jusqu'au **7 novembre 2023** (attention au délai de distribution des courriers postaux).

Date :/2023

Signature :

ATTENTION : LES PLACES SONT LIMITEES A 150 PERSONNES

Les Spartiates : la recette

Taboulé

6 personnes

Ingrédients :

- 150 gr de semoule (moyenne)
- 2 tomates
- ½ concombre
- 1 oignon
- 10 cl de jus de citron
- 60 ml d'huile (d'olive)
- Herbes condimentaires de votre choix (en général, du persil plat, menthe ou coriandre).
- Sel et poivre

Préparation :

- Dans un saladier, mettez la semoule et les liquides (jus de citron et huile).
- Coupez les tomates et le concombre en petits dés, ajoutez-les dans le saladier.
- Ajoutez l'oignon finement émincé.
- Ajoutez les herbes finement hachées.
- Vous pouvez y ajouter des pois chiches et (facultatif) des raisins secs.
- Salez et poivrez
- Bon appétit.