

**BANDOL****LOISIRS**

n° 100 - OCTOBRE 2024

**CULTURE**

## Édito de la Vice-Présidente

Chères adhérentes, Chers adhérents Blcéens,

Septembre est le mois qui ouvre les festivités, en effet place à notre nouvelle saison la 39<sup>ème</sup>. La plupart des ateliers ont repris leurs activités, d'autres débiteront en octobre.

Tous les responsables d'atelier sont ravis de retrouver leurs anciens adhérents ainsi que les nouveaux inscrits à qui nous souhaitons la bienvenue au sein de BLC.

Nous nous sommes retrouvés le **samedi 7 septembre pour la journée traditionnelle du Forum des associations**, organisée par la Mairie de Bandol. Une forte affluence malgré le fait que le forum ait été déplacé au gymnase au lieu du port, en raison de la météo.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir nos adhérents et de nombreux visiteurs à la recherche d'une association pour participer à des activités de loisirs sportives et culturelles.

Je remercie tous les responsables d'atelier qui ont œuvré au succès de cette belle journée, grâce à leur dévouement, leur motivation et leur efficacité à renseigner de façon précise dans une ambiance conviviale toutes les personnes intéressées.



**Notre assemblée générale aura lieu le mercredi 16 octobre 2024** à l'Etoile Bandolaise, 57 rue Didier Daurat a Bandol (derrière l'église). Les portes seront ouvertes **dès 9h15** pour l'émargement. Nous vous recommandons de bien vouloir nous adresser vos chèques d'adhésion de 25 € avant le jour de l'assemblée afin de faciliter l'entrée. Toutefois pour les retardataires, un bureau sera prévu à cet effet. Les places de parking étant limitées, merci de laisser le stationnement aux personnes à mobilité réduite. La convocation va vous être adressée avec un pouvoir. Si vous ne pouvez pas venir, pensez à vous faire représenter en confiant le pouvoir à la personne de votre choix.

Un petit apéritif clôturera la réunion.  
Au plaisir de vous voir nombreux.



Notre assemblée générale ordinaire se tiendra  
**le mercredi 16 octobre 2024 à 10h00**,  
salle de l'étoile bandolaise - 57 rue Didier Daurat à  
Bandol.

Amicalement  
Martine MATHIEU - 07 82 26 73 38 - [mma.mathieu@free.fr](mailto:mma.mathieu@free.fr)

## La beauté de la nature en automne



L'automne peut encore donner de belles journées ensoleillées et douces notamment en début de saison. Aussi l'occasion de faire d'agréables promenades ou randonnées, de cuisiner de bons petits plats hauts en couleur, de fêter Halloween, d'admirer la nature se parer de teintes chaudes, de préparer son jardin en vue de l'hiver, de rentrer du bois, de programmer ses prochaines vacances... tout simplement faire rentrer la nature chez soi.

Quelle belle illustration que ce poème de Maurice Carême :

*L'automne au coin du bois,  
Joue de l'harmonica.*

*Quelle joie chez les feuilles !*

*Elles valent au bras  
Du vent qui les emporte.*

*On dit qu'elles sont mortes,  
Mais personne n'y croit.*

*L'automne au coin du bois  
Joue de l'harmonica.*



## L'atelier « TAROT » : Une rentrée qui cartonne

24 joueuses et joueurs étaient présents pour la rentrée du lundi 09 septembre 2024 : un RECORD. De nouvelles et nouveaux adhérents nous ont rejoint pour notre plus grand plaisir.

3 tournois (1 par trimestre) seront organisés au cours de la saison. Ils seront suivis d'un apéritif dinatoire et de la remise de lots. Rejoignez-nous tous les lundis et vendredis de 14h à 18h.

Vous pouvez dès à présent noter dans votre agenda ces 3 dates :  
Vendredi 13 décembre 2024,  
Vendredi 14 mars 2025,  
Vendredi 06 juin 2025.

Amicalement Sandrine, Salvatore et Jean-Claude.  
(06 13 90 66 71 / [tarotblc@gmail.com](mailto:tarotblc@gmail.com))



## L'atelier « GYM PILATES »

J'espère que vous avez passé un bel été et que vous êtes en pleine forme.

Une nouvelle saison « Pilates » va débiter **le mardi 1er octobre à 10h30** à l'école de Naron. Claudia et moi-même sommes enchantées de retrouver les anciens adhérents et souhaitons la bienvenue aux nouveaux inscrits pour leur séance d'essai.

N'oubliez pas vos tapis, ballons et les chèques pour celles qui ne sont pas passées au forum.

Les cours ont lieu le mardi de 10h30 à 11h30 et de 11h30 à 12h30.

L'inscription est annuelle, d'un montant de 120 euros payable en 3 chèques de 40€, remis en banque en début de chaque trimestre.

Contact : Nicole CHESSA - 06 28 53 45 87 - [nicole.chessa@outlook.fr](mailto:nicole.chessa@outlook.fr)

## L'atelier « RANDONNEE » :

Chers(es) Amis(es) de la randonnée,

L'équipe de l'atelier rando souhaite la bienvenue à tous les nouveaux adhérents, ainsi qu'à tous les participants qui se sont réinscrits pour cette nouvelle saison. Nous avons eu le plaisir d'accueillir un certain nombre d'entre vous au forum des associations.  
Chaque lundi, nous découvrons de beaux parcours plus ou moins sportifs dans notre belle région de Provence.

**Le 16 septembre** a commencé notre saison en effectuant une randonnée à La Londe des Maures au départ de la plage de l'Argentière jusqu'au fort de Brégançon.

Une randonnée de 19 km pour les plus courageux, les autres randonneurs se sont arrêtés vers le 13ème km. Lors de la pause déjeuner, certains se sont baignés et ont profité des rayons du soleil encore chauds à cette période.



**Le 23 septembre**, la presqu'île de St Mandrier devait être notre destination. Malheureusement, la météo n'étant pas clémente, nous avons dû annuler et reporter cette sortie.

**Le 30 septembre** : randonnée en partant de l'école de Naron jusqu'à la Cadière d'Azur. Nous avons programmé, en rentrant de cette randonnée, notre réunion annuelle pour 2024/2025 afin de communiquer le bilan de la saison écoulée, les règles de fonctionnement de l'atelier pour les nouveaux adhérents, un rappel pour les habitués, ainsi que nos projets...  
Un pot de bienvenue s'ensuivra dans la convivialité et le partage.



Amicalement à tous, Chantal.

Contact : Chantal RAPETO - 06 10 39 65 64 - [chanrapeto@gmail.com](mailto:chanrapeto@gmail.com)

## L'atelier « SCRABBLE » :

Chers Ami(e)s,

C'est avec un réel plaisir que l'atelier Scrabble a accueilli trois nouvelles adhérentes qui n'ont eu aucun mal à s'adapter à la pratique du duplicate, lors de notre reprise le jeudi 12 septembre. La convivialité qui règne au sein de cet atelier a fini de les mettre à l'aise et elles sont reparties contentes d'avoir appris une nouvelle façon de jouer, peut-être plus ludique mais surtout où tous les participants ont la même chance de trouver « le mot » qui rapporte le plus de points.

**Rendez-vous chaque jeudi de 13h30 à 17h30** à Naron.

Contact : Anne-Marie KEHIAYAN - 06 70 09 50 43 - [annemarie.kehiayan@orange.fr](mailto:annemarie.kehiayan@orange.fr)

## L'atelier « CYCLOTOURISME » :



L'atelier cyclotourisme a repris son activité avec une première sortie dirigée par Jean Luc qui a mené les 6 participants dont deux nouveaux jusqu'en haut de Notre Dame du Mai, ce qui constituait une bonne entrée en matière. Nous profiterons de la douceur du début de l'automne pour programmer prochainement une sortie à la journée soit autour de la Sainte Victoire, soit jusqu'au Lavandou en prenant le train jusqu'à Hyères. Amicalement, Jean-Louis



Contact : Jean-Louis LANTENOIS - 06 63 53 80 35 - [jeanlouis.lantenoy@yahoo.fr](mailto:jeanlouis.lantenoy@yahoo.fr)

### L'atelier « PROMENADE » :

« Je m'appelle Marie-Line et je vous livre un petit résumé de mes impressions positives suite à ma première participation au sein du groupe de marche.

Le lundi 16 septembre, nous sommes allés à Port d'Alon jusqu'au rocher dit "le sous-marin" par le chemin du littoral (reliant St Cyr sur Mer à Bandol). Ce parcours laisse découvrir un panorama magique dont on ne se lasse pas, avec en prime une météo idéale.

Associé à la beauté du site, l'accueil chaleureux du groupe (membres et responsables) ne m'a pas laissé indifférente d'où mon inscription à l'atelier « promenade » sans aucune hésitation.

J'ai hâte de participer aux prochaines sorties qui seront organisées par Anne-Marie. »



Contact : Anne-Marie KEHIAYAN - 06 70 09 50 43 - [annemarie.kehiayan@orange.fr](mailto:annemarie.kehiayan@orange.fr)

### L'atelier « CHANT CHORAL - BEL CANTO » :

BelCanto continue !!!  
eh oui !

Déjà deux répétitions depuis notre reprise le 12 septembre et toujours le même engouement des anciens et l'enthousiasme des nouveaux.

Eh oui ! (deux fois)

Car nous recrutons toujours. Cela permet d'étoffer nos pupitres même si les messieurs (ténors et basses) sont encore timides à nous rejoindre, mais ça frémit, et c'est bon signe .

Allez ce n'est pas si compliqué !

Car comme l'ont souligné TF1 et LCI le 24 juin dernier au journal de 13 heures :

« **NON LA CHORALE N'EST PAS RINGARDE ! C'EST MEME BON POUR LE MORAL !** »

En effet , le chant choral, et plus particulièrement à BelCanto, c'est :

- découvrir des pièces insoupçonnées ou connues de tous,
- faire partie d'un groupe uni et solide en amitié,
- se retrouver autour d'un projet valorisant,
- goûter le plaisir d'un concert réussi,
- oublier les soucis quotidiens et partager un moment de détente,
- travailler la mémoire, le souffle, la concentration,
- apporter du plaisir au public et partager des moments forts entre choristes

Retrouvez-nous **chaque jeudi à 18h à l'école de Naron**, vous ne le regretterez pas.  
A bientôt, François.

Responsable d'atelier : Guy Herr 06 29 48 25 00 - [belcantobl@gmail.com](mailto:belcantobl@gmail.com)

Chef de chœur : François Peyras 06 79 94 87 80

### L'atelier « DANSE EN LIGNE » :

reprend avec LOU tous les mardis de 18h à 19h30 à Naron.

Rendez-vous le **mardi 1<sup>er</sup> octobre**. La cotisation annuelle pour l'atelier est de 12€.

Contact : LOU Baron - 06 09 44 45 32 - [Lou.aveline@orange.fr](mailto:Lou.aveline@orange.fr)

## L'atelier « BILLARD » :

Le jeudi 19 septembre, j'ai eu le plaisir de retrouver pour ma deuxième année au sein de l'activité billard à BLC tous les joueurs réguliers de l'année précédente. Pour cette première session, nous avons accueilli trois joueurs nouvellement inscrits, qui a les entendre ont passé un très bon moment. D'autres adhésions devraient se confirmer, puis je serai dans l'obligation de clôturer les inscriptions afin d'assurer des places à tous les joueurs. Après ces deux heures de jeu très intenses, un débriefing au bar était indispensable, comme à chaque fois dans la joie et la bonne humeur.



**Prochaine session le jeudi 3 et 17 octobre.** Le tarif forfaitaire négocié pour nos adhérents auprès du bowling de Bandol est de 4 € pour les 2 heures et de 8 € avec une boisson.

Encore un grand merci à tous les adhérents et adhérentes (toujours beaucoup de gracieuses personnes)



Contact : Marc Vanschamelhout - 06 62 78 86 56 - [marc.vanscha@gmail.com](mailto:marc.vanscha@gmail.com)

## L'atelier « BOWLING » : Détente et Bonne Humeur



Détente assurée aux soirées bowling de BLC.

Ce jeudi 12 septembre, c'était la reprise de l'atelier bowling après l'interruption estivale traditionnelle.

Comme dans toutes les rentrées, les anciens se retrouvent et les nouveaux font leur découverte. BLC remplit toutes les pistes du bowling de Bandol à chaque rencontre. Les équipes sont déjà composées selon une alchimie dont seule Martine a le secret.

Si on en juge par l'ambiance joyeuse sur chacune des pistes, le dosage était parfait. Pourtant, joueurs confirmés et débutants ont partagé le même tableau de scores sans que les écarts de notes suscitent de commentaires flatteurs ou désobligeants. Comme toujours, la bienveillance est de mise à BLC.

Selon quelques uns, le manque de réussite pouvait être imputable à des causes très variées : les chaussures inconfortables, les boules trop lourdes ou inadaptées, la piste déformée (?), le mauvais éclairage, etc ... et les succès, parfois brillants, étaient le plus souvent attribués à la chance et à la maîtrise du jeu.

Pour tenter d'avoir le fin mot de l'histoire, il fallait écouter ceux nombreux qui « refaisaient le match » autour d'un apéritif et d'une pizza.

Mais, très vite, les échanges ont porté sur les souvenirs de l'été et les projets de la rentrée, comme dans beaucoup de soirées entre amis heureux de se retrouver.

Un jeudi sur deux, nul doute que tous ceux présents ce soir là resteront des aficionados de ces rendez-vous si appréciés.

Jean-Paul Hue

**Rendez-vous le jeudi 10 octobre**, une seule soirée en octobre du fait des congés scolaires.

L'adhésion à l'atelier bowling est de 10 € par an et par personne.

Les 2 parties de bowling (location de chaussures comprise) sont à 10€

L'apéro pizza qui suit nos 2 parties est à 10€ aussi (pizza, vin ou jus de fruits)

Contact : Martine MATHIEU - 07 82 26 73 38 - [mma.mathieu@free.fr](mailto:mma.mathieu@free.fr)

### L'atelier « THEATRE » : Venez jouer la comédie

Nous sommes heureux de vous annoncer que l'atelier théâtre a repris le 12 septembre et est ouvert tous les jeudis de 15h00 à 17h00 à l'ancienne école de Naron.

Notre projet est le suivant : préparation d'un spectacle composé de mots d'auteurs et de sketches amusants.

N'hésitez pas à nous rejoindre si cette aventure vous tente, vous serez les bienvenus pour partager des moments de bonne humeur et vous donner l'occasion de montrer vos talents de comédienne ou de comédien ou de les acquérir.

Amicalement, Serge Gervais et Jeannine Vast

Contact : Serge GERVAIS - 06 74 26 56 80 - [serge.gervais2@wanadoo.fr](mailto:serge.gervais2@wanadoo.fr)  
Jeannine VAST - 07 81 17 90 65 - [jean.vast@free.fr](mailto:jean.vast@free.fr)

### L'atelier « SOPHROLOGIE » :

Les séances de sophrologie ont repris le jeudi 19 septembre. Je tiens à vous remercier pour votre confiance et votre enthousiasme.

Si certain(e)s souhaitent également découvrir les bienfaits de cette méthode, n'hésitez pas à me contacter au 07 70 11 82 21.

Il reste une place pour la sophrologie, le vendredi à 9h15.

Une nouveauté également cette année : **les séances bien-être et respiration**, il reste des places le vendredi de 10h15 à 11h15. La séance est à 13 euros (règlement à l'année).  
Venez découvrir les bienfaits de la respiration afin de retrouver vitalité et apaisement.

Je me tiens à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

Contact : Kelly MALET - 07 70 11 82 21 - [sophrologieblc@gmail.com](mailto:sophrologieblc@gmail.com)

### L'atelier « AQUAGYM - AQUABIKE » : piscine de Sanary» :

Bonjour à tous,

Les activités aquagym - aqua bike débuteront à la piscine de Sanary :

Le mardi 1<sup>er</sup> octobre à 14 h ou à 16 h

Le jeudi 3 octobre à 11 h ou à 14 h

Le vendredi 4 octobre à 14 h

**Quelques places sont encore disponibles pour l'aqua bike**, créneau du mardi ou du vendredi à 14h. Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires. Le prix annuel à raison d'un cours par semaine est de 180€ payable en 3 chèques de 60€ à remettre en début de saison et qui seront encaissés début octobre - début janvier et début avril.

Les bienfaits de l'aqua bike sont multiples : amélioration du cardio, du souffle et de la respiration, respect des articulations, amincissant de la silhouette dû à l'eau qui va agir de façon drainante sur la peau, action positive sur l'humeur et le bien-être, aide à diminuer le niveau de stress, se détendre tout en se musclant et chacun à son rythme.

N'hésitez pas à vous inscrire sur liste d'attente pour les cours déjà complets car il peut y avoir des désistements ou des incidents de santé.

Je reste à votre écoute pour tout renseignement. Amicalement, Martine.

Contact : Martine MATHIEU - 07 82 26 73 38 - [mma.mathieu@free.fr](mailto:mma.mathieu@free.fr)

## L'atelier « PETANQUE »

L'atelier Pétanque a repris son activité le mercredi 13 septembre 2024 et nous étions très heureux de nous retrouver à la Rambla de Saint Cyr après ces 2 mois de vacances.  
A ce jour, nous sommes 76 adhérents et nous comptons 15 nouveaux inscrits à qui nous souhaitons la bienvenue.

Un pot de début de saison a été organisé le mercredi 25 septembre et nous étions nombreux pour échanger et faire connaissance avec les nouveaux dans une ambiance chaleureuse et conviviale.  
Un grand merci aux personnes qui nous ont confectionné des amuses bouches qui ont été très appréciés.

Un petit rappel pour les personnes qui seraient intéressées, nous jouons **tous les mercredis et vendredis à la Rambla de Saint Cyr à partir de 14h.**

L'inscription à l'atelier est de 15 euros pour l'année en plus de l'adhésion de 25€ à BLC.  
Gilles, Elie, Jean Luc et Daniel

Responsable : Daniel DURAND tél : 06 07 63 81 01 mail : [durandd781@aol.com](mailto:durandd781@aol.com)  
Adjoint : Gilles AVENEL tél : 06 80 17 06 97 mail : [gilles7683@hotmail.com](mailto:gilles7683@hotmail.com)  
Adjoint : Elie RIGAIL tél : 06 59 84 53 28 mail : [daniellebaron14@yahoo.fr](mailto:daniellebaron14@yahoo.fr)  
Adjoint : Jean Luc VIGNON tél : 06 80 75 84 98 mail : [jlignon@free.fr](mailto:jlignon@free.fr)



## L'atelier « CUISINE »

C'est sur le **THEME PROVENCAL** que l'Atelier Cuisine du **MERCREDI 9 OCTOBRE** rouvrira ses portes dès 9h00 pour la saison 2024/2025 :

- Cocktail crémant au sirop de figues qu'accompagneront deux verrines, l'une aux poivrons , l'autre à base de fenouil - orange -
- Entrée : pièce de cabillaud et son millefeuille d'aubergine- mozzarella sauce tomate provençale
- Plat : Cuisses de pintade aux herbes de Provence, fagots de haricots verts, pommes de terre vapeur
- Dessert : tarte amandine

L'atelier du **MERCREDI 13 NOVEMBRE** proposera un **THÈME NORMAND** :

- Kir au cidre, accompagné d'une tartelette aux oignons confits et boudin blanc, et d'une fondue de camembert sur toast
- Entrée : salade de la mer (mesclun moules crevettes tomates cerises) vinaigrette au citron
- Plat : joue de porc, champignons, sauce au cidre
- Dessert : Gâteau normand et sa boule de glace à la vanille

Si ces thèmes vous donnent l'eau à la bouche, n'hésitez pas à me contacter.

Je vous donne rendez-vous chaque 2<sup>ème</sup> mercredi du mois de 9h à 15h à Naron.  
Le montant de chaque repas est de 20€. Amicalement, Chantal.



Contact : Chantal VERCHAIN - 06 81 64 32 02 - [cuisineblc@gmail.com](mailto:cuisineblc@gmail.com)

## L'atelier « BELOTE CONTREE »

Venez nous retrouver tous les mardis de 14h30 à 16h30 à Naron.  
Notre activité a repris le **mardi 24 septembre**.  
La cotisation de fonctionnement de l'atelier est de 10€/an.

Contact : Gilles BOTELLA - 06 27 01 20 34 - [gilles.botella@orange.fr](mailto:gilles.botella@orange.fr)  
Monique BENOIT - [monibenoit@free.fr](mailto:monibenoit@free.fr)

## L'atelier « SPORTS D'HIVER » : LA PLAGNE 2000

**Séjour Neige à LA PLAGNE 2000 dans le Massif de la Tarentaise - Savoie**  
**du samedi 25 janvier 2025 au samedi 1er février 2025**

Village Club MMV 4\*\*\*\* « La Plagne 2000 » situé au pied des pistes, entièrement rénové et équipé d'un Espace bien Etre.

Que vous soyez skieurs, raquetteurs, randonneurs ou tout simplement adeptes des joies de la montagne l'hiver, ce séjour est pour vous ! Il reste encore quelques places.

A très bientôt pour de nouvelles aventures neigeuses. Pour vous inscrire :

Contact : Denis & Pascale RICHARD

[richard.denis06@gmail.com](mailto:richard.denis06@gmail.com), tél: 06 87 77 23 55

[pascale.richard0204@orange.fr](mailto:pascale.richard0204@orange.fr), tél : 06 82 58 81 38



## L'atelier « VOYAGES » :

**ECOSSE : départ imminent**

**Un circuit en ECOSSE avec l'Ile de SKYE du 2 au 9 Octobre 2024**

Du 2 au 9 OCT 2024, 40 adhérents de BLC vont partir à la conquête de la nature Ecossaise. Lors de notre réunion d'information du 12 sept dernier, nous étions 21 présents et 19 absents. Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux adhérents et un excellent voyage au groupe. Bonne humeur comme vous pouvez voir sur la photo et un magnifique buffet aux couleurs du drapeau Ecossais



Merci à tous. (Drapeau sous un beau ciel bleu 😊 😊)



**NAMIBIE**

Venez découvrir, des paysages panoramiques, mer de dunes rouges, canyon et plateau de sel parcouru d'éléphants du désert, girafes et oryx, partez à la rencontre des Big Five ainsi que des traditions ethniques millénaires.

1<sup>er</sup> Groupe : du 4 au 15 mars 2025 - 29 participants

2<sup>ème</sup> Groupe : du 11 au 22 mars 2025 - 30 participants

1<sup>er</sup> groupe : **Nous venons d'avoir 2 places qui se sont libérées**, si vous souhaitez rejoindre le groupe, n'hésitez pas à m'en faire part, par mail ou téléphone. Le descriptif se trouve sur le site [www.blcbandol.fr](http://www.blcbandol.fr) ou je peux vous le transmettre si vous le souhaitez.

2<sup>ème</sup> groupe : Des places sont toujours disponibles en liste d'attente, vous ne réglerez le voyage que si nous avons un désistement.

Contact : Jeannine SALVAN - [ninja83740@sfr.fr](mailto:ninja83740@sfr.fr) - 06.79.83.86.98

## Le MOT de la REDACTION :

En ce joli mois d'octobre (voir le poème de Maurice Carême en début de gazette) les choses sérieuses à BLC ont débuté. Tous les ateliers ont maintenant ouvert leurs portes, les amoureux de voyage sont prêts à s'envoler pour Edimbourg, mais surtout nous avons en point de mire l'assemblée générale de Bandol-Loisirs-Culture. Nous ne pouvons que vous inviter à vous y rendre en nombre car une A.G réussie est le signe incontestable de la bonne santé d'une association et d'une saine gestion et direction. La date du 16 octobre est donc à enregistrer dans vos tablettes.

Nous tenons à remercier les responsables d'ateliers qui nous ont communiqué leurs articles rapidement, ce qui nous aide considérablement dans la rédaction de la Gazette. Bel automne à vous tous.

Amicalement, Denis & Pascale  
Contact : Denis & Pascale RICHARD,  
Tel 06 87 77 23 55, [richard.denis06@gmail.com](mailto:richard.denis06@gmail.com).  
Tel 06 82 58 81 38, [pascale.richard0204@orange.fr](mailto:pascale.richard0204@orange.fr)



## L'agenda de BLC - OCTOBRE

DATE	ATELIER		HEURE	LIEU DU RDV	OBSERVATIONS
<b>OCTOBRE</b>					
1	GYM PILATES		10h30	Naron	Reprise
1	DANSE EN LIGNE		18h00	Naron	Reprise
2	VOYAGES				Départ Ecosse
3	BILLARD		18h00	Bandol	
9	CUISINE			Naron	
10	BOWLING		18h00	Bandol	
16	AG ordinaire		10h00	Bandol	Etoile bandolaise
17	BILLAF <sup>~</sup>				
Permanence BLC à Naron : les permanences ont lieu tous les mercredis de 10 h à 11 h 30					

Pensez à consulter le site [www.blcbandol.fr](http://www.blcbandol.fr)