

ACTIVITES 2017/ 2018

Pour renseignement: 07 82 85 18 05 ou le Président 06 83 74 28 69

RANDONNEES PEDESTRES		Parking de rendez-vous pour départ
Lundi, Mercredi matin	départ à 8h45	9/10 kms D. JAVAUX, M. PRENEZ, MALET
Mardi	départ 13h30	9/13 kms R DUVAL, C. LE MOAL , F. JOUVE Av de LAHR
Mercredi "Rando plaine"	départ 13h45	5/ 7 kms JC. RIBEAUX, J. BERGEOT, C. DUSSOUILLEZ Boulodrome
Jeudi	départ 14h00	7/ 9 kms C. LE MOAL, F. JOUVE, M. CRANCE, P. COILLOT, Av de LAHR
Jeudi	départ 13h30	12/15 kms M. VIELLARD, R. DUBUET, Parc ISIS
Jeudi (marche active)	départ 13h00 ou journée	15/18 kms L. BRISSE, C. PLATHEY, D. ROUSSEL Av de LAHR
Vendredi	départ 13h30	11/13 kms R. MILLERAT, M. MARTIN, M. DUROT, P. RAY MALET
Mercredi ou jeudi à la journée	départ à 7h45	15/22 kms M. PRENEZ
MARCHE NORDIQUE		
Mardi	départ 8h30 (deux niveaux)	M. CRETIN, G. CARD, L. BRISSE, M. PRENEZ Av de LAHR
GYMNASTIQUE ACTIVE		Idéal Standard, salle de fitness
Lundi de 14h00 à 15h00 et 15h15 à 16h15		N. LIGNIER, D. DEBLOCK
GYMNASTIQUE, MAINTIEN EN FORME		
Mardi	de 14h00 à 15h00 de 15h15 à 16h15	Idéal Standard, salle de fitness
Jeudi	de 09h00 à 10h00 de 10h15 à 11h15	N. POULET, N. JACQUOT, L. POIROT, M. ANGE BRUNNER, N. LIGNIER D. DEBLOCK
GYMNASTIQUE DOUCE		Idéal Standard, salle de fitness
Mardi: 10h30 à 11h30 - Vendredi: 11h à 12h00		V. BARBOTIN, MC RODOT,
GYMNASTIQUE aux personnes à mobilité réduite (SMS)		Idéal Standard, salle de fitness
Mercredi	de 10h00 à 11h30	M. MARCHAND
RELAXATION		Idéal Standard, salle de fitness
Mardi	de 16h15 à 16h55	M. MARCHAND
DANSES DE SALON		Gymnase de l'école BEAUREGARD
Lundi	de 18h45 à 20h15	L. POIROT, A. SIPRA,
DANSES COLLECTIVES		Salle des Arquebusiers, avenue de LAHR
Lundi	de 14h30 à 18h00	M. MARCHAND,
DANSES EN LIGNE		Gymnase de l'école BEAUREGARD
Mardi (confirmé)	de 16h30 à 17h00 apprentissage	des pas, 17h00 à 19h00,
Jeudi (débutant)	de 17h00 à 19h00	O. BALLARD, N. MOREAU, S. GAVAND
DANSES FOLK		Salle des Arquebusiers, avenue de LAHR
Jeudi	de 14h30 à 16h30	M. LE GOFF, J. ZANNONI, JL. MAIROT
CHORALE		Ecole de Saint Ylie
Mercredi	de 17h00 à 18h45	D. BARBE (avec supplément)
AQUA GYM SALINS *		Parking avenue de Lahr
Mercredi (tous les 15 jours), départ à 13h00 précise		J. JAVAUX
* les abonnements ou les entrées aux thermes de Salins sont avec supplément		
CYCLOTOURISME		Parking entrée du parc Isis
Mardi, Vendredi	40 à 100 km départ à 13h45	E. JACQUEMIN, G. CARD, M. NICOLET, J. SIPRA, D. TOURAS
Quatre groupes, (allure et difficulté en fonction du groupe choisi)		G. MARTIN, CI. VIROT, C. VIROT, N. REMY, D. MARECHAL, A LUCAS JP. RAGUSA, C. RIGAUD, M. ROLLAND, JM. ROBERT, M. JOFFROY
SELF-DEFENSE		Complexe Roger BAMBUCK, salle de judo
Lundi	de 17h00 à 18h30	C. GALLIACHE, J.L. FAUCHER, C. CHATELAIN
KARATE LOISIR		Complexe Roger BAMBUCK, salle de judo
Mardi	de 16h30 à 18h00	J.L. FAUCHER, J. BRUNNER, C. CHATELAIN
TAI-CHI (Limité en place, s'informer avant inscription)		Idéal Standard, salle de fitness
Mardi	de 17h à 18h	A. SAUBAL
QI-GONG (Limité en place, s'informer avant inscription)		Idéal Standard, salle de fitness
Jeudi	de 14h00 à 15h00 ou 15h15 à 16h15	R. PIERRON, J. DUGOIS
BADMINTON		En attente d'une salle de l'OMS
		JL FAUCHER, M. ROLLAND
INITIATION INFORMATIQUE, supplément 20€		AMIUS à TAVAU, à confirmer mardi de 14h00 à 15h30
TIR A L'ARC		Gymnase de DAMPARIS, salle du 1er étage ou ext.
Mercredi	de 16h30 à 18h00	J.B. TARDIVAT, J. CANET, CI. VIROT, J. BOIVIN, D. HAUSSE
HISTOIRE D'EN RIRE		Gymnase de l'école BEAUREGARD
Lundi	de 18h00 à 18h30	L. POIROT, D. DEBLOCK
MOLKKY		Activité extérieure, changement de lieu à chaque séance
Mercredi	de 14h00 à 16H00	M. MARTIN, C. LE MOAL
PETANQUE		Boulodrome ou Local impasse FAGOT
		J. BOIVIN, N. POULET, JC RIBEAUX
ACTIVITES D'HIVER		Suivant enneigement
Ski de fond,		E. JACQUEMIN, J. RICHARD, C. PLATHEY, G. CARD
Raquettes à neige (deux niveaux)		G. CARD, D. JAVAUX, M. CRETIN, M. PRENEZ, J. RICHARD, L. BRISSE

ATTENTION : les activités en salle ne fonctionnent pas pendant les périodes de vacances scolaires.