

# CLUB RETRAITE SPORTIVE AGGLOMERATION MOULINOISE

## CALENDRIER DES ACTIVITES HEBDOMADAIRES 2019-2020

Secrétariat Club RSAM : Maj 17/10/2019

JOURS	ACTIVITES	COORDONNATEURS et ENCADRANTS	HORAIRES	LIEUX
<b>LUNDI</b>	<b>MEMOIRE EN EVEIL</b> <i>Voir livret joint</i>	Coordonnateur : <b>René CHARETTE</b> 06 81 23 08 83	Matin 9 h 30 – 11 h  Après-midi 14 h 30 – 16 h	<b>Locaux Club RSAM</b> 23, rue Marcellin Desboutin 1 <sup>er</sup> étage  MOULINS
		<b>Groupe 1</b> René CHARETTE S. PARGUEL ou M.C. DESCABANES		
		<b>Groupe 2</b> Solange PARGUEL 06 31 14 70 21 Marie-Claire DESCABANES 04 70 44 70 34		
		<b>Groupe 3</b> Michèle PAROT 06 06 43 79 29 Camille RAYMOND 04 70 44 43 49		
		<b>Groupe 4</b> Marie-Christine DESPORTES 06 88 45 54 33 Bernadette FOURNIER 06 79 08 90 44		
	<b>GYM AQUATIQUE</b> <i>Voir livret joint</i> LAURENCE OLLIER	Coordonnateur : <b>Marie-Claire BOUCHERON</b> 06 82 19 18 28 Agnès MARTIN 06 12 31 15 07	12 h 30 à 13 h 30	<b>Centre Aqualudique l'Olive</b> 1 cours de Bercy.  MOULINS
	<b>MARCHE PROMENADE</b> <i>Voir livret joint</i>	Animatrice : <b>Solange PARGUEL</b> 06 31 14 70 21 Animatrice : <b>Marie-France AGNES</b> 06 48 49 23 30	Regroupement 13 h 55 parking <b>Yzeurespace</b> ou <b>Intermarché</b> pour covoiturage et 14 h 15 sur lieu de rendez-vous.	
	<b>PETANQUE</b>	Coordonnateur : <b>Gérard MANGIN</b> 06 80 71 92 57 René DESCABANES 06 07 96 63 73	14 h 15	Yzeurespace ou Millepertuis  YZEURE
<b>TENNIS</b>	Coordonnateur : <b>Alain JOACHIM</b> 06 80 10 83 25	Hiver 14 h à 17 h Été 9 h à 12 h*	<b>Moulins Tennis</b> 13, rue de la Baigneuse  YZEURE	
<b>TENNIS DE TABLE</b> (séance dirigée) <i>Voir livret joint</i>	Animateur : <b>Jean Luc BLIN</b> 06 76 99 46 93 Luc MARTINEZ 06 07 21 50 35 André AUZELLE 06 79 50 41 98 Jean-Yves HUGEL 06 87 31 18 40	16 h 30 à 18 h 30	<b>Salle le Rex</b> Rue du Progrès  MOULINS	
<b>VELO</b> <i>Voir livret joint</i>	Animateur : <b>Michel DIDIER</b> 06 88 97 62 00 Maurice DURAND 06 50 19 76 02 Tomas RODRIGUEZ 06 51 36 65 51 Magali GODET 06 75 70 29 30	13 h 30  du 1 <sup>er</sup> juin au 15 septembre 8 h	Départ <b>Place de Bendorf</b>  YZEURE	
<b>SCRABBLE</b>	Coordonnateur : <b>Bernadette FOURNIER</b> 06 79 08 90 44	16 h 30 à 18 h 30	<b>Locaux Club RSAM</b> 23, rue Marcellin Desboutin - 1 <sup>er</sup> étage  MOULINS	
<b>MARDI</b>	<b>ACTIVITES DANSEES</b> <i>Voir livret joint</i>	Animatrice : <b>Marie-Thérèse CHARETTE</b> 06 59 85 17 49 Animatrice : <b>Paulette ANDRE</b> 06 88 75 56 03	Débutants 13 h 45 à 14 h 45 Expérimentés 14 h 45 à 16 h 30	<b>Salle Isléa</b> Avenue des Isles <b>OU</b> <b>Mendes France</b> – Panloup  AVERMES YZEURE
	<b>SWIN GOLF</b>	Animateur : <b>Alain JOACHIM</b> 06 80 10 83 25 Yolande MORIN 06 87 06 60 42 Edmond GUERIN 07 70 50 09 69	Hiver 14 h à 16 h* Été 9 h 30 à 11 h 30*	<b>Terrain des Ozières</b>  YZEURE
	<b>TENNIS DE TABLE</b> (tous niveaux)	Animateur : <b>Jean-Luc BLIN</b> 06 76 99 46 93 Daniel TIZIANI 06 89 71 87 09 Pierre PICHON 06 87 87 09 92	14 h à 16 h	<b>Salle de la Raquette</b> Zone Millepertuis  YZEURE
	<b>BADMINTON</b>	Animatrice : <b>Daniel TIZIANI</b> 06 89 71 87 09	16 h 30 à 17 h 30	
	<b>PROFESSEURE CHANTAL GOUX : YOGA</b> <i>Voir livret joint</i>	Coordonnateur : <b>Dominique BERTRAND</b> 06 84 12 68 33 Marie-Christine GONCALVES 06 34 98 20 40	10 h 15 à 11 h 45	<b>Salle des sports</b> Place Claude Wormser  AVERMES

# CLUB RETRAITE SPORTIVE AGGLOMERATION MOULINOISE

## CALENDRIER DES ACTIVITES HEBDOMADAIRES 2019-2020

Secrétariat Club RSAM : Maj 17/10/2019

JOURS	ACTIVITES	COORDONNATEURS et ENCADRANTS		HORAIRES	LIEUX	
<b>MERCREDI</b>	Corinne JUTIER	<b>GYM AVERMES 1</b>	Coordonnateur : Madeleine CHARRONDIERE 06 78 37 62 24	8 h 45 à 9 h 45	Salle des sports Place Claude Wormser AVERMES	
	Delphine DUPONT	<b>GYM CAPUCINES 1</b>	Michelle ALEXANDRE 04 70 46 26 08	9 h à 10 h	Salle des Capucines 16, allée des Pyracanthas MOULINS	
		<b>GYM CAPUCINES 2</b>	Jeannine JOURDAINE 06 82 83 02 98	10 h à 11 h		
		<b>PILATES CAPUCINES</b>	Odile GOURLIER 06 49 18 81 79	11 h à 12 h		
	<b>PROMENADE A BICYCLETTE</b>		Animateur : Hubert DUFOUR 04 70 42 10 40		13 h 30 <i>du 1<sup>er</sup> juin au 15 septembre 8 h</i>	Départ <b>Place de Bendorf</b> YZEURE
	<b>VELO</b>		Animateur : Michel DIDIER 06 88 97 62 00 Maurice DURAND 06 50 19 76 02 Tomas RODRIGUEZ 06 51 36 65 51 Magali GODET 06 75 70 29 30			
<b>TENNIS DE TABLE (tous niveaux)</b>		Animateur : Jean-Luc BLIN 06 76 99 46 93 André AUZELLE 06 79 50 41 98 Pierre PICHON 04 70 20 46 47 Jean-Paul DUCHE 06 87 49 31 80		16 h à 18 h 30		
<b>JEUDI</b>	<b>MARCHE NORDIQUE</b>		Animateur : Jean-François LAMPIN 06 63 79 04 60 Marie LAMPIN 06 67 47 72 78 Michel ZILBER 04 70 46 61 49	9 h 30 à 11 h 30	RDV Grand rond-point forêt de Moladier MOLADIER	
	<b>MARCHE</b> <i>Voir livret joint</i>		Coordonnateur : Michel BENINCASA 06 12 99 73 22 Alain CHERASSE 06 85 31 93 73 Solange PARGUEL 06 31 14 70 21	Départ <b>13 h 45 de Bellevue</b> et du <b>Parking Espace Villars (CNCS)</b>  ou 14 h 15 sur lieu de rdv précisé <i>la semaine précédente &amp; indiqué sur le site en début de semaine concernée</i>	Gymnase de Bellevue 26, rue Jean Vidal YZEURE  Parking Espace Villars La Madeleine MOULINS  pour Covoiturage (très recommandé ou lieu de la marche <b>Covoiturage : une bonne habitude</b> (proposer au chauffeur, qui acceptait ou non, un dédommagement <b>d'un euro] s'est manifestement perdue</b> )	
	<b>TENNIS</b>		Coordonnateur : Alain JOACHIM 06 80 10 83 25	Hiver 14 h à 17 h Été 9 h à 12 h*	Moulins Tennis 13 rue de la Baigneuse YZEURE	
	<b>ANIMATION ARC YZEURE : TIR à L'ARC</b>		Coordonnateur : Michel PETITEAU 06 58 57 63 48 Coordonnateur : Pierre GARNAVAULT 06 79 27 06 43	10 h à 11 h 30	Complexe sportif de la Mothe Rue des Presles YZEURE	
	<b>PROFESSEURE CHANTAL GOUX : YOGA</b> <i>Voir livret joint</i>		Coordonnateur : Michelle BARATHON 06 47 28 87 17	10 h 30 à 12 h	Salle des Sports Place C. Wormser AVERMES	

# CLUB RETRAITE SPORTIVE AGGLOMERATION MOULINOISE








## CALENDRIER DES ACTIVITES HEBDOMADAIRES 2019-2020

Secrétariat Club RSAM : Maj 17/10/2019

JOURS	ACTIVITES	COORDONNATEURS et ENCADRANTS	HORAIRES	LIEUX	
<b>VENDREDI</b>	<b>GYM AVERMES 2</b>	Coordonnateur : <b>Jocelyne BAUDOT</b> 06 32 19 83 13	Béatrice CHOMET 06 65 42 15 51 Geneviève ROBIN 06 37 49 27 81	9 h à 10 h	<b>Salle des Sports</b> Place Claude Wormser AVERMES
	<b>GYM AVERMES 3</b>		Anne-Marie BOUTRUCHE 06 08 82 61 12 Marie-Thérèse JOACHIM 06 80 94 82 40	10 h à 11 h	
	<b>PILATES AVERMES</b>		Geneviève ROBIN 06 37 49 27 81	11 h à 12 h	
	<b>GYM AQUATIQUE</b>	Coordonnateur : <b>Michèle VARENNES</b> Marie-France LEPRAND	06 31 17 95 68 04 70 46 68 17	12 h 30 à 13 h 30	<b>Centre Aqualudique l'Olive</b> 1 cours de Bercy MOULINS
	<b>JEUX DE CARTES</b>	Coordonnateur : <b>Christiane GARDIEN</b> Jean-Pierre JULIEN Christiane et Paul JALLET	04 70 44 62 93 06 82 84 17 14 06 48 15 42 07	14 h à 18 h	<b>Salle Relais Saint Bonnet</b> Route de Bourgogne YZEURE
	<b>QI GONG</b> <i>Voir livret joint</i>	Animateurs : <b>Marie et Jean-François LAMPIN</b> Christian BATHÉLIER	06 63 79 04 60 06 31 25 28 26	16 h 15 à 17 h	<b>Salle de Bellevue</b> 26, rue Jean Vidal YZEURE
	<b>TAI CHI CHUAN</b> <i>Voir livret joint</i>	Animateurs : <b>Marie et Jean-François LAMPIN</b> Françoise DUFOSSEZ Sylviane MINGRE Jeannine JOURDAINE	06 63 79 04 60 04 70 43 37 00 04 70 44 76 39 06 82 83 02 98	17 h à 18 h	
	<b>SELF DEFENSE</b> <i>Voir livret joint</i>	Animateur : <b>Jean-François LAMPIN</b> Jean ANDRE Michelle BARATHON Guy DAUCHAT	06 63 79 04 60 04 70 44 51 28 06 47 28 87 17 06 81 01 72 77	18 h à 19 h 30	
<b>TENNIS DE TABLE</b> <i>(tous niveaux)</i>	Animateur : <b>Jean-Luc BLIN</b> André AUZELLE Marc MICHEL	06 76 99 46 93 06 79 50 41 98 06 16 63 23 07	16 h 15 à 17 h 30	<b>Salle Le Rex</b> Rue du Progrès MOULINS	
<b>SAMEDI</b>	<b>GYM Bellevue</b> <i>Voir livret joint</i>	Animateurs : <b>Jocelyne BAUDOT</b> et <b>Pierre COMBEMOREL</b>	06 32 19 83 13 04 70 44 02 51	9 h 30 à 10 h 30	<b>Salle de Bellevue</b> 26, rue Jean Vidal YZEURE

**Cotisation supplémentaire**

\* s'applique aux changements d'horaires d'automne et de printemps

ACTIVITES	RESPONSABLES	PERIODICITE	DEPARTS
<b>MARCHE à la JOURNEE</b>	<p><b>Marie-France et Gérard AGNES</b> 06 48 49 23 30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matin rando d'environ 12-14 km</li> <li>• Après-midi rando d'environ 7-8 km</li> <li>• Repas pris au restaurant</li> <li>• Participation demandée lors de l'inscription</li> </ul>	<p>Une par trimestre  <b>Information par courrier</b></p>	<p><b>Gymnase de Bellevue</b> 26, rue Jean Vidal</p>
<b>MOYENNE MONTAGNE</b>	<p> <b>Jean-Paul BOUCHERON</b> 06 82 19 18 28</p> <p> <b>Christian DAMET</b> 06 71 89 93 73</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre 600 et 800 mètres de dénivelé positif en moyenne</li> <li>• Randonnées d'une vingtaine de kilomètres en moyenne</li> <li>• Quel que soit le mode de déplacement choisi, la randonnée suit le même parcours, elle est réalisée dans le même esprit qui respecte les valeurs de la Retraite Sportive : convivialité, entraide, rythme adapté (300 m de dénivelé par heure à la montée et 350 m à la descente). Seuls la date et le mode de déplacement changent.</li> <li>• Repas tiré du sac</li> <li>• Coût : <b>Bus 14 € par sortie</b> et par personne (<i>transport 13 € + 1 € pour participation aux frais de reconnaissance</i>). <i>Voiture variable selon le lieu de randonnée, participation aux frais de reconnaissance 1 € par personne et par randonnée effectuée.</i></li> <li>• En cas d'absence le jour du départ, hors cas de force majeure reconnu, la cotisation à la sortie ne pourra pas être remboursée.</li> </ul>	<p>8 sorties dans la saison le VENDREDI bus ou voitures même lieu avec 2 dates <b>Information par courrier</b></p>	<p>  <b>Parking YZATIS</b> Boulevard Jean Moulin</p> <p>RDV à 6 h 45 Retour en fin d'après-midi</p>
<b>RANDONNEE DECOUVERTE</b>	<p><b>Solange et Gérard GAMET</b> 06 72 05 14 41</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre 400 et 500 mètres de dénivelé positif en moyenne</li> <li>• Randonnée d'une quinzaine de kilomètres en moyenne, découverte d'un site avec éventuellement une visite</li> <li>• Coût : bus <b>15 € par sortie</b> et par personne avec nombre de participants minimum imposé, sinon annulation</li> <li>• Repas tiré du sac.</li> <li>• En cas d'absence le jour du départ, hors cas de force majeure reconnu, la cotisation à la sortie ne pourra pas être remboursée.</li> </ul>	<p>6 sorties dans la saison en bus le VENDREDI <b>Information par courrier</b></p>	<p> <b>Parking YZATIS</b> Boulevard Jean Moulin</p> <p>RDV à 7 h 15 Retour en fin d'après-midi</p>
<b>RAQUETTES à NEIGE</b>	<p><b>Jean-Paul BOUCHERON</b> 06 82 19 18 28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les sorties raquettes sont des randonnées à la journée pour lesquelles des informations seront envoyées en fonction de l'état d enneigement. Pour chacune d'entre elles une inscription doit être faite auprès des animateurs responsables</li> </ul>	<p>4 dans la saison en fonction de l'enneigement <b>Information par courrier</b></p>	<p> <b>Parking YZATIS</b> Boulevard Jean Moulin</p> <p>RDV à 6 h 45 Retour en fin d'après-midi</p>

YZEURE

Pour **chacune des sorties** moyenne montagne bus, voitures ou rando découverte, **une inscription est nécessaire** auprès des responsables d'activité à l'aide des coupons remis à l'inscription ou envoyés par mail, jusqu'à la date limite indiquée sur le coupon (une douzaine de jours avant la sortie), les adhérents qui ont choisi **cette activité en septembre, sont prioritaires**. Au cas où, à cette date, des places seraient encore disponibles, les personnes, inscrites à l'une des deux autres randonnées qui seraient intéressées par cette sortie, pourront être retenues sur la liste définitive dans l'ordre chronologique d'arrivée de leur demande.

Livret joint avec :

- Les règles élémentaires pour les randonnées pédestres du lundi après-midi, du jeudi après-midi, de la marche d'un jour, de la rando moyenne montagne et rando découverte.
- Les recommandations concernant certaines activités.