








JRS	ACTIVITES	COORDONNATEURS - ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS	HORAIRES	ADRESSES	
LUNDI	MÉMOIRE en EVEIL (voir livret joint)	Coordonnateur : René CHARETTE	Atelier : d'une durée de 1 h 30 entre 8 h 30 et 11 h 45 en 2 groupes. Les personnes inscrites seront contactées directement par les responsables. Atelier : d'une durée de 1 h 30 entre 14 h et 17 h 15 en 2 groupes. Les personnes inscrites seront contactées directement par les responsables.	Salle Jean Ferrat 4, rue Henri-Emilien Perrin YZEURE	
		Groupe 1 René CHARETTE S. PARGUEL ou M.C. DESCABANES			06 81 23 08 83
		Groupe 2 Solange PARGUEL Marie-Claire DESCABANES			06 31 14 70 21 06 73 42 57 08
		Groupe 3 Michèle PAROT Camille RAYMOND			06 06 43 79 29 06 70 20 32 90
		Groupe 4 Marie-Christine DESPORTES Bernadette FOURNIER			06 88 45 54 33 06 79 08 90 44
	GYM AQUATIQUE (voir livret joint) Animatrice : Laurence OLLIER Nouveau →	Coordonnateur : Marie-Claire BOUCHERON Non précisé à ce jour	06 82 19 18 28	RdV : 12 h 15 (cours 12 h 30 - 13 h 15)	Centre Aqualudique l'Ovive 1, cours de Bercy MOULINS
		Coordonnateur : Agnès MARTIN Non précisé à ce jour	06 12 31 15 07	RdV : 13 h 00 (cours 13 h 15 - 14 h)	
	MARCHE PROMENADE (voir livret joint)	Animatrice : Solange PARGUEL Animatrice : Marie-France AGNES	06 31 14 70 21 06 48 49 23 30	Regroupement : 13 h 55 ou 14 h 15 sur lieu de rendez-vous	Parking Yzeurespace ou Intermarché pour covoiturage
	PETANQUE	Coordonnateur : Gérard MANGIN René DESCABANES	06 80 71 92 57 06 07 96 63 73	14 h 15	Yzeurespace ou Millepertuis YZEURE
	TENNIS	Coordonnateur : Alain JOACHIM	06 80 10 83 25	Heure d'été : 9 h 00 à 12 h 00 Heure d'hiver : 14 h 00 à 17 h 00	Moulins Tennis 13 rue de la Baigneuse YZEURE Salle Départementale du Tennis vers stade d'athlétisme allée des Soupirs à MOULINS
TENNIS DE TABLE (voir livret joint)	Animateur : Jean-Luc BLIN <i>Séance dirigée</i> Jean-Yves HUGEL Jean VIALARD	06 76 99 46 93 06 87 31 18 40 06 33 19 71 96	16 h 30 à 18 h 30	Salle du Rex Rue du Progrès MOULINS	
VELO (voir livret joint)	Animateur : Michel DIDIER Maurice DURAND Tomas RODRIGUEZ Magali GODET	06 88 97 62 00 06 50 19 46 02 06 51 36 65 51 06 75 70 29 30	13 h 30 8 h 00 du 1 ^{er} juin au 15 septembre	Départ Place de Bendorf YZEURE	
MARDI	ACTIVITES DANSEES (voir livret joint)	Animatrice : Marie-Thérèse CHARETTE Animatrice : Paulette ANDRE	Débutants : 14 h 00 à 15 h 15 Expérimentés : 15 h 15 à 16 h 45	Salle ISLEA – AVERMES ou Mendès France Panloup YZEURE	
	SWIN GOLF	Animateur : Alain JOACHIM Yolande MORIN Edmond GUERIN	06 80 10 83 25 06 87 06 60 42 07 70 50 09 69	Heure d'été : 9 h 30 à 11 h 30 Heure d'hiver : 14 h 00 à 16 h 00	Terrain des Ozières YZEURE
	TENNIS DE TABLE (voir livret joint)	Animateur : Jean-Luc BLIN <i>Séance libre</i> Tous niveaux Daniel TIZIANI Pierre PICHON	06 76 99 46 93 06 89 71 87 09 06 87 87 09 92	14 h 00 à 16 h 00	Salle de la Raquette Zone Millepertuis YZEURE
	BADMINTON	Coordonnateur : Martin WOLF	06 81 45 38 60	16 h 00 à 17 h 30	
	YOGA (voir livret joint) Professeure : Chantal GOUX	Coordonnatrice : Dominique BERTRAND Non précisé à ce jour	06 84 12 68 33	10 h 15 à 11 h 45	Salle des sports Place Cl Wormser AVERMES

JRS	ACTIVITES	COORDONNATEURS – ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS		HORAIRES	ADRESSES	
MERCREDI	Corinne JUTIER	GYM AVERMES 1	Madeleine CHARRONDIERE 06 78 37 62 24 Danielle AUZELLE 07 82 43 08 46	8 h 45 à 9 h 45	Salle des Sports AVERMES	
	Mathias GALTIER		GYM CAPUCINES 1	Michelle ALEXANDRE 04 70 46 26 08 Odile THOMAS 06 88 17 78 02	9 h 00 à 10 h 00	Salle des Capucines 16, allée des Pyracanthas MOULINS
		GYM CAPUCINES 2	Jeannine JOURDAINE 06 82 83 02 98 Liliane BOUILLET 06 38 90 13 99	10 h 00 à 11 h 00		
	Dominique VASSEUR	PILATES CAPUCINES	Odile BERGER 06 72 72 18 48	11 h 00 à 12 h 00		
		PROMENADE à BICYCLETTE	Animateur : Hubert DUFOUR	06 79 84 00 95		
		VELO (voir livret joint)	Animateur : Michel DIDIER Maurice DURAND 06 50 19 46 02 Tomas RODRIGUEZ 06 51 36 65 51 Magali GODET 06 75 70 29 30	06 88 97 62 00	13 h 30 8 h 00 du 1 ^{er} juin au 15 septembre	Départ Place de Bendorf YZEURE
		TENNIS DE TABLE (voir livret joint)	Animateur : Jean-Luc BLIN Séance libre Tous niveaux Jean-Yves HUGEL 06 87 31 18 40 Marc MICHEL 06 16 63 23 07	06 76 99 46 93	16 h 00 à 18 h 00	Salle du Rex Rue du Progrès MOULINS
	SCRABBLE	Coordonnatrice : Bernadette FOURNIER	06 79 08 90 44	16 h 30 à 18 h 30	Préau Louis Michel Rue de la Poste YZEURE	
JEUDI	MARCHE NORDIQUE	Animateur : Jean-François LAMPIN Marie LAMPIN 06 67 47 72 78 Michel ZILBER 06 88 61 46 13	06 63 79 04 60	9 h 30 à 11 h 30	RDV Grand Rondpoint Forêt MOLADIER	
	Nouveau TENNIS DE TABLE (voir livret joint)	Animateur : Jean-Luc BLIN Séance libre Daniel TIZIANI 06 89 71 87 09 Pierre PICHON 06 87 87 09 92 Jean-Paul DUCHE 06 87 49 31 80	06 76 99 46 93	10 h 00 à 12 h 00	Salle de la Raquette Zone Millepertuis YZEURE	
	MARCHE (voir livret joint)	Coordonnateur : Michel BENINCASA Alain CHERASSE 06 85 31 93 73 Marie-France AGNES 06 48 49 23 30	06 12 99 73 22	Départ : 13 h 45 de Bellevue ou 14 h 15 sur lieu de rdv précisé	Gymnase de Bellevue 26, rue Jean Vidal YZEURE	
	TENNIS	Coordonnateur : Alain JOACHIM	06 80 10 83 25	Heure d'été : 9 h 00 à 12 h 00 Heure d'hiver : 14 h 00 à 17 h 00	Moulins Tennis 13 rue de la Baigneuse YZEURE Salle Départementale du Tennis vers stade d'athlétisme allée des Soupirs à MOULINS	
	TIR à l'ARC	Coordonnateur : Michel PETITEAU 06 58 57 63 48 Coordonnateur : Pierre GARNAVAULT 06 79 27 06 43		10 h 00 à 11 h 30	Complexe sportif de la Mothe Rue des Presles YZEURE	
	YOGA Professeure Chantal GOUX	Coordonnatrice : Michelle BARATHON	06 47 28 87 17	10 h 30 à 12 h 00	Salle des Sports AVERMES	

JRS	ACTIVITES	COORDONNATEURS - ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS		HORAIRES	ADRESSES	
VENDREDI	Animatrice Laurence OLLIER	GYM AVERMES 2	Coordonnatrice Jocelyne BAUDOT 06 32 19 83 13	Béatrice CHOMET 06 65 42 15 51 Geneviève ROBIN 06 37 49 27 81	9 h 00 à 10 h 00	Salle des Sports Place Claude Wormser AVERMES
		GYM AVERMES 3	Anne Marie-BOUTRUCHE 06 08 82 61 12 Marie-Thérèse JOACHIM 06 80 94 82 40	10 h 00 à 11 h 00		
	PILATES AVERMES	Odile GOURLIER 06 49 18 81 79	11 h 00 à 12 h 00			
	GYM AQUATIQUE	Coordonnatrice : Marie-France LEPRAND <i>Non précisé à ce jour</i>	06 87 21 30 87	RdV : 12 h 15 (cours 12 h 30 - 13 h 15)	Centre Aqualudique l'Ovive 1 cours de Bercy MOULINS	
		Coordonnatrice : Michèle VARENNES <i>Non précisé à ce jour</i>	06 31 17 95 68	RdV : 13 h 00 (cours 13 h 15 - 14 h)		
	JEUX de CARTES	Coordonnateur : Jean-Pierre JULIEN Christiane GARDIEN <i>Non précisé à ce jour</i>	06 82 84 17 14 06 87 88 05 80	14 h 00 à 18 h 00	Relais Saint-Bonnet Route de Bourgogne YZEURE	
	QI GONG (voir livret joint)	Animateurs : Marie et Jean-François LAMPIN Christian BATHÉLIER	06 63 79 04 60 06 31 25 28 26	16 h 00 à 17 h 00	Salle de Bellevue 26, rue Jean Vidal YZEURE	
	TAI CHI CHUAN (voir livret joint)	Animateurs : Marie et Jean-François LAMPIN Jeannine JOURDAINE Françoise DUFOSSEZ Sylviane MINGRE	06 63 79 04 60 06 82 83 02 98 06 85 50 88 98 06 02 38 09 75	17 h 00 à 18 h 00		
<i>Durant la période « COVID », LA SELF DÉFENSE devient</i> ART MARTIAL ÉNERGÉTIQUE	Animateur : Jean-François LAMPIN Jean ANDRE Michelle BARATHON Guy DAUCHAT	06 63 79 04 60 06 71 72 75 20 06 47 28 87 17 06 81 01 72 77	18 h 00 à 19 h 30			
TENNIS DE TABLE (voir livret joint)	Animateur : Jean-Luc BLIN <i>Séance libre</i> Tous niveaux Jean-Yves HUGEL Marc MICHEL	06 76 99 46 93 06 87 31 18 40 06 16 63 23 07	16 h 15 à 17 h 30			
SAMEDI	GYM BELLEVUE (voir livret joint)	Animatrice : Jocelyne BAUDOT Animateur : Pierre COMBEMOREL	06 32 19 83 13 04 70 44 02 51	9 h 30 à 10 h 30	Salle de Bellevue 26, rue Jean Vidal YZEURE	

Cotisation supplémentaire

ACTIVITES	RESPONSABLES	PERIODICITE	DEPARTS
MARCHE à la JOURNEE	<p>Marie-France et Gérard AGNES 06 48 49 23 30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Matin rando d'environ 12-14 km • Après-midi rando d'environ 7-8 km • Repas pris au restaurant • Participation demandée lors de l'inscription 	<p>Une par trimestre Information par courrier</p> 	<p>Gymnase de Bellevue 26, rue Jean Vidal YZEURE</p>
MOYENNE MONTAGNE	<p>Jean-Paul BOUCHERON  06 82 19 18 28 Christian DAMET  06 71 89 93 73</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre 600 et 800 mètres de dénivelé positif en moyenne • Randonnées d'une vingtaine de kilomètres en moyenne • Repas tiré du sac • Coût : En bus entre 15 € et 18 € par sortie et par personne il intègre la participation aux frais de reconnaissance (1 € par personne et par sortie) ; en voiture particulière, variable selon le lieu de randonnée, participation aux frais de reconnaissance 1 € par personne et par randonnée effectuée. • En cas d'absence le jour du départ, hors cas de force majeure reconnu, la cotisation à la sortie ne pourra pas être remboursée. • 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 350 m à la descente). Seuls la date et le mode de déplacement changent 	<p>8 sorties dans la saison le VENDREDI bus ou voitures même lieu avec 2 dates Information par courrier</p>	<p>  Parking YZATIS Boulevard Jean Moulin RDV à 6 h 45</p> <p>Retour en fin d'après-midi</p>
RANDONNEE DECOUVERTE	<p>Michel BENINCASA 06 12 99 73 22</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre 400 et 500 mètres de dénivelé positif en moyenne • Randonnée d'une quinzaine de kilomètres en moyenne, découverte d'un site avec éventuellement une visite. • Coût : Bus 15 € par sortie et par personne avec nombre de participants minimum imposé, sinon annulation. • Repas tiré du sac. • En cas d'absence le jour du départ, hors cas de force majeure reconnu, la cotisation de la sortie ne pourra pas être remboursée. 	<p>6 sorties dans la saison en bus le VENDREDI Information par courrier</p>	<p> Parking YZATIS Boulevard Jean Moulin RDV à 7 h 15</p> <p>Retour en fin d'après-midi</p>
RAQUETTES à NEIGE	<p>Jean-Paul BOUCHERON 06 82 19 18 28</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>4 sorties dans la saison en fonction de l'enneigement. Information par courrier</p>	<p> Parking YZATIS Boulevard Jean Moulin RDV à 6 h 45</p> <p>Retour en fin d'après-midi</p>

• 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