

**SAISON 2019/2020**

**DATES de REPRISE DES DIFFERENTES ACTIVITES ou SORTIES**

SEPTEMBRE			OCTOBRE		
9	Lundi	- Vélo - Pétanque - Tennis - Tennis de table - Scrabble	3	Jeudi	- Marche nordique Rendez-vous à 9 h 15 à Moladier
10	Mardi	- Yoga à 10 h 15 - Activités dansées - Swin golf - Badminton	4	Vendredi	- Qi qong à 16 h 15 - Self défense - Tai chi chuan  - Moyenne montagne (1 <sup>ère</sup> sortie voitures)
11	Mercredi	- Gym à Avermes (C. JUTIER) - Promenade à bicyclette	11	Vendredi	- Moyenne montagne (1 <sup>ère</sup> sortie bus)
12	Jeudi	- Tir à l'Arc - Marches	18	Vendredi	- Rando découverte (1 <sup>ère</sup> sortie bus)
13	Vendredi	- Jeux de cartes			
14	Samedi	- Gym à Bellevue			
16	Lundi	- Gym aquatique (L. OLLIER) - Marche promenade			
18	Mercredi	- Gym et méthode Pilates aux Capucines (Delphine DUPONT)			
20	Vendredi	- Gym aquatique (L. OLLIER) - Gym et méthode Pilates à Avermes (L. OLLIER)			
30	Lundi	- Mémoire en éveil. 1 lundi/2 Les personnes seront averties du groupe dont elles dépendent.			

**Quelques dates importantes prévues durant la saison**

- ✚ Voyage du CODERS « au cœur de la Vallée du Rhin Romantique »  
21 au 25 septembre 2019 (*complet*)
- ✚ Séjour neige à MORZINE  
25 janvier au 2 février 2020 (*information envoyée en septembre 2019*)
- ✚ Séjour rando randonnée pédestre en PROVENCE  
10 au 17 mai 2020 (*information envoyée en septembre 2019*)
- ✚ **30 ans du CLUB**  
**Mardi 19 mai 2020 à Yzeurespace**
- ✚ Séjour d'été « Découverte de la Côte d'Opale et de la Flandre »  
21 au 27 juin 2020 (*information envoyée en octobre 2019*)