

CLUB RETRAITE SPORTIVE AGGLOMÉRATION MOULINOISE : CALENDRIER DES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES 2021-2022








Secrétariat Club RSAM : Maj 08/11/2021

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 de 9 h 30 à 11 h toutes les 2 semaines. Les personnes inscrites seront contactées directement par les responsables.	Salle Jean Ferrat 4, rue Henri-Emilien Perrin YZEURE	
		Groupe 1	René CHARETTE Marie-Claire DESCABANES ou Marie-Christine DESPORTES			06 81 23 08 83 06 73 42 57 08 06 88 45 54 33
		Groupe 2	Marie-Claire DESCABANES Marie-Thérèse JOACHIM			06 73 42 57 08 06 80 94 82 40
		Groupe 3	Michèle PAROT Christiane ODOUL			06 06 43 79 29 06 72 49 78 78
		Groupe 4	Marie-Christine DESPORTES Bernadette FOURNIER			06 88 45 54 33 06 79 08 90 44
	Animateurs Nautic Club Moulins	GYM AQUATIQUE (voir livret joint)	Coordonnateur : Marie-Claire BOUCHERON Coordonnateur : Agnès MARTIN	06 82 19 18 28 06 12 31 15 07	RdV : 12 h 00 (cours 12 h 15 - 13 h 00) RdV : 12 h 45 (cours 13 h 00 - 13 h 45)	Centre Aqualudique l'Ovive 1, cours de Bercy MOULINS
		MARCHE PROMENADE (voir livret joint)	Animatrice : Marie-France AGNES Gérard SAUZEDE	06 48 49 23 30 06 31 06 53 85	Regroupement : 13 h 50 ou 14 h 15 sur lieu de rendez-vous	Parking Yzeurespace ou Intermarché pour covoiturage
		PETANQUE	Coordonnateur : Gérard MANGIN René DESCABANES Gilles MARTIN	06 80 71 92 57 06 07 96 63 73 06 70 36 96 63	14 h 15	Yzeurespace ou Millepertuis YZEURE
		TENNIS	Coordonnateur : Alain JOACHIM	06 80 10 83 25	9 h 00 à 11 h 00	Salle de la Raquette Zone Millepertuis YZEURE
		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	06 59 85 17 49 06 88 75 56 03	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	10 h – 12 h de septembre à décembre 2021 puis ensuite 14 h 00 à 16 h 00 à confirmer en temps utile	Salle de la Raquette Zone Millepertuis YZEURE	
	BADMINTON	Coordonnateur : Martin WOLF	06 81 45 38 60	16 h 00 à 18 h 00		
	YOGA (voir livret joint) Professeure : Chantal GOUX	Coordonnatrice : Dominique BERTRAND Jeannine JOURDAINE	06 84 12 68 33 06 82 83 02 98	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	Coordonnatrice Jocelyne BAUDOT 06 32 19 83 13	Denise GASTE Annie LEBAPIN	06 65 72 90 98 06 40 73 18 11	8 h 45 à 9 h 45	Salle des Sports AVERMES
	Mathias GALTIER		Michelle ALEXANDRE Odile THOMAS	04 70 46 26 08 06 88 17 78 02	9 h 00 à 10 h 00	Salle des Capucines 16, allée des Pyracanthas MOULINS
			Jeannine JOURDAINE Inconnu à ce jour	06 82 83 02 98	10 h 00 à 11 h 00	
	Dominique VASSEUR		Odile BERGER Inconnu à ce jour	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 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 30 du 1 ^{er} juin au 15 septembre	Départ Place de Bendorf YZEURE
		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 00 à 18 h 00	Salle du Rex Rue du Progrès MOULINS
		SCRABBLE Coordonnatrice : Bernadette FOURNIER		06 79 08 90 44	17 h 00 à 19 h 00	Relais Saint-Bonnet Rte de Bourgogne YZEURE
JEUDI	MARCHE NORDIQUE Animateur : Jean-François LAMPIN Animateur : Michel ZILBER		06 63 79 04 60 06 88 61 46 13	9 h 30 à 11 h 30	RDV : Grand Rondpoint Forêt MOLADIER	
	TENNIS DE TABLE (voir livret joint) Animateur : Jean-Luc BLIN <i>Séance libre</i> Daniel TIZIANI Pierre PICHON Jean-Paul DUCHE		06 76 99 46 93 06 89 71 87 09 06 87 87 09 92 06 87 49 31 80	10 h 00 à 12 h 00	Salle de la Raquette Zone Millepertuis YZEURE	
	MARCHE (voir livret joint) Coordonnateur : Alain CHERASSE Monique NARDO		06 85 31 93 73 06 07 63 92 87	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	9 h 00 à 11 h 00	Salle de la Raquette Zone Millepertuis YZEURE	
	TIR à l'ARC Coordonnateur : Michel PETITEAU		06 58 57 63 48	10 h 00 à 11 h 30	Complexe sportif de la Mothe Rue des Presles YZEURE	
	YOGA Professeure Chantal GOUX Coordonnatrice : Michelle BARATHON Irène DELAHAYE		06 47 28 87 17 06 08 08 63 87	10 h 30 à 12 h 00	Salle des Sports AVERMES	

JRS	ACTIVITES	COORDONNATEURS - ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS		HORAIRES	ADRESSES			
VENDREDI	Corinne JUTIER	GYM AVERMES 2	Madeleine CHARRONDIERE	06 78 37 62 24	9 h 00 à 10 h 00	Salle des Sports Place Claude Wormser AVERMES		
			Geneviève ROBIN	06 37 49 27 81				
	Dominique VASSEUR	GYM AVERMES 3	Coordonnatrice Jocelyne BAUDOT 06 32 19 83 13	Marie-Thérèse JOACHIM	06 80 94 82 40		10 h 00 à 11 h 00	
			Marie-Claude VILLECHENON	06 25 01 01 70				
	Animateurs Nautic Club Moulins	PILATES AVERMES	Coordonnatrice : inconnue à ce jour Coordonnatrice : Pascale VALOIS	Odile GOURLIER	06 49 18 81 79		11 h 00 à 12 h 00	
				Nicole BILLAUD	06 88 46 78 40			
	Animateurs Nautic Club Moulins	GYM AQUATIQUE	Coordonnatrice : inconnue à ce jour Coordonnatrice : Pascale VALOIS		RdV : 12 h 00 (cours 12 h 15 - 13 h 00)		Centre Aqualudique l'Ovive 1 cours de Bercy MOULINS	
					06 31 20 50 14			RdV : 12 h 45 (cours 13 h 00 - 13 h 45)
		JEUX de CARTES (voir livret joint)	Coordonnateur : Daniel GUY		06 70 55 30 04		14 h 00 à 18 h 00	Relais Saint-Bonnet Rte de Bourgogne YZEURE
		QI GONG (voir livret joint)	Animateur : Marie et Jean-François LAMPIN Christian BATHELIER		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)	Animateur : Jean-François LAMPIN Animatrice : Marie LAMPIN Jeannine JOURDAINE		06 63 79 04 60 06 67 47 72 78 06 82 83 02 98	17 h 00 à 18 h 00			
	SELF DEFENSE	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 Séance libre 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 Annie THEVENET		06 32 19 83 13 06 83 71 92 82	9 h 00 à 10 h 00	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</p> <p>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 14 € 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> </p> <p>Parking YZATIS Boulevard Jean Moulin RDV à 6 h 45</p> <p>Retour en fin d'après-midi</p>
RANDONNEE DECOUVERTE	<p>Monique NARDO 06 07 63 92 87</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 16 € par sortie (pourra être revu en cours de saison) 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>7 sorties dans la saison en bus le VENDREDI Information par courrier</p>	<p></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></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 toutes les randonnées pédestres,
- les recommandations concernant certaines activités.