



## SAISON 2022/2023

### DATES de REPRISE DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS ou SORTIES

#### SEPTEMBRE

5	Lundi	- Vélo - Tennis - Tennis de Table
6	Mardi	- Yoga (Chantal GOUX) - Activités dansées - Swin golf - Badminton
7	Mercredi	- Promenade à bicyclette à 13 h 30 - Gym Avermes (Corinne JUTIER) - Gym Capucines (Mathias GALTIER) - Méthode Pilates (Dominique VASSEUR) - Scrabble
8	Jeudi	- Marches (Meillers - Bourg) - Tir à l'arc
9	Vendredi	- Jeux de cartes - Gym Avermes (Corinne JUTIER) - Méthode Pilates Avermes (D. VASSEUR) - Body zen (Mathias GALTIER)
12	Lundi	- Marche promenade (Bressolles) - Pétanque - Aquagym
24	Samedi	- Gym à Bellevue

#### OCTOBRE

3	Lundi	- Mémoire en éveil <i>(les personnes seront contactées)</i>
6	Jeudi	- Marche nordique <i>Rendez-vous à 9 h 15 à Moladier ou Chemilly</i>
7	Vendredi	- Rando découverte <i>(1<sup>ère</sup> sortie bus à Chateaugay)</i> - Moyenne montagne <i>(1<sup>ère</sup> sortie voitures La Colancelle)</i> - Qi gong - Tai chi chuan - Self défense
14	Vendredi	- Moyenne montagne <i>(1<sup>ère</sup> sortie bus Poule les Echarmeaux)</i>