

CLUB RETRAITE SPORTIVE AGGLOMÉRATION MOULINOISE : **CALENDRIER DES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES 2023-2024**

Secrétariat Club RSAM : Maj 16/10/2023








JRS	ACTIVITES	COORDONNATEURS - ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS	HORAIRES	ADRESSES		
LUNDI	<b>MÉMOIRE en EVEIL</b> (voir livret joint)	Coordonnateur : <b>René CHARETTE</b>	<u>Atelier</u> : d'une durée de 1 h 30 <b>toutes les 2 semaines</b> <i>Les personnes inscrites seront contactées directement par les responsables</i>	Salle Jean Ferrat  4, rue Henri-Emilien Perrin <b>YZEURE</b>		
		Groupe 1			Marie-Claire DESCABANES Marie-Thérèse JOACHIM	06 73 42 57 08 06 80 94 82 40
		Groupe 2			René CHARETTE Bernadette FOURNIER	06 81 23 08 83 06 79 08 90 44
		Groupe 3			Michèle PAROT Christiane ODOUL	06 06 43 79 29 06 72 49 78 78
	Animateurs Nautic Club Moulins	<b>GYM AQUATIQUE</b> (voir livret joint)	Coordonnatrices : Joëlle MARGUERON Madeleine CHARRONDIERE	<u>RdV</u> : 12 h 15 (cours 12 h 30 - 13 h 15)	Centre Aqualudique l'Ovive 1, cours de Bercy <b>MOULINS</b>	
	<b>MARCHE PROMENADE</b> (voir livret joint)	Animatrice : <b>Marie-France AGNES</b> Gérard SAUZEDE	06 48 49 23 30 06 31 06 53 85	<u>Regroupement</u> : 13 h 50 ou 14 h 15 <u>sur lieu de rendez-vous</u>	Parking Yzeurespace ou Intermarché pour covoiturage	
	<b>PETANQUE</b>	Coordonnateur : <b>Gérard MANGIN</b> <b>René DESCABANES</b> Gilles MARTIN Pascal BRUN	06 80 71 92 57 06 07 96 63 73 06 70 36 96 63 06 88 59 72 12	14 h 15	Yzeurespace ou Millepertuis <b>YZEURE</b>	
	<b>TENNIS</b>	Coordonnateur : <b>Alain JOACHIM</b>	06 80 10 83 25	9 h 00 à 11 h 00	Salle de la Raquette Zone Millepertuis <b>YZEURE</b>	
	<b>TENNIS DE TABLE</b> (voir livret joint)	Animateur : <b>Jean-Luc BLIN</b> <i>Séance dirigée</i> Jean-Yves HUGEL Jean VIALARD Jean-Paul DUCHE	06 76 99 46 93 06 87 31 18 40 06 33 19 71 96 06 87 49 31 80	16 h 30 à 18 h 30	Salle du Rex Rue du Progrès <b>MOULINS</b>	
	<b>VELO</b> (voir livret joint)	Animateurs : <b>Michel DIDIER</b> <b>Magali GODET</b> <b>Gilles LASSIMONE</b> Bernard SCHWARZ Tomas RODRIGUEZ	06 88 97 62 00 06 75 70 29 30 06 88 23 23 88 06 44 78 55 08 06 51 36 65 51	13 h 30 8 h 00 <u>du 1<sup>er</sup> juin au 15 septembre</u>	Départ Place de Bendorf <b>YZEURE</b>	
MARDI	<b>ACTIVITES DANSEES</b> (voir livret joint)	Animatrice : <b>Marie-Thérèse CHARETTE</b> Evelyne RIBIER	06 59 85 17 49 06 33 75 41 65	<u>Débutant(e)s</u> : 14 h 15 à 15 h 15 <u>Confirmé(e)s</u> : 15 h 30 à 16 h 30	Salle ISLEA <b>AVERMES</b>	
	<b>SWIN GOLF</b>	Animateurs : <b>Alain JOACHIM</b> <b>Yolande MORIN</b> <b>Edmond GUERIN</b> Jean-Claude NARDO	06 80 10 83 25 06 87 06 60 42 07 70 50 09 69 06 07 12 05 39	<u>Heure d'été</u> : 9 h 30 à 11 h 30 <u>Heure d'hiver</u> : 14 h 00 à 16 h 00	Terrain des Ozières <b>YZEURE</b>	
	<b>TENNIS DE TABLE</b> (voir livret joint)	Animateur : <b>Jean-Luc BLIN</b> <i>Séance libre</i> Tous niveaux <b>Daniel TIZIANI</b> <b>Pierre PICHON</b>	06 76 99 46 93 06 89 71 87 09 06 87 87 09 92	10 h 00 à 12 h 00	Salle de la Raquette Zone Millepertuis <b>YZEURE</b>	
	<b>BADMINTON</b>	Animateur : <b>Martin WOLF</b>	06 81 45 38 60	16 h 00 à 18 h 00		
	<b>YOGA</b> Professeure : <b>Chantal GOUX</b> (voir livret joint)	Coordonnatrice : Dominique BERTRAND <b>Jeannine JOURDAINE</b>	06 84 12 68 33 06 82 83 02 98	10 h 15 à 11 h 45	Salle des sports Place Cl Wormser <b>AVERMES</b>	

JRS	ACTIVITES	COORDONNATEURS - ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS	HORAIRES	ADRESSES	
MERCREDI	Corinne JUTIER remplaçante Marine PAUL	<b>GYM AVERMES 1</b>	Denise GASTE 06 65 72 90 98 Annie LEBAPIN 06 40 73 18 11	8 h 45 à 9 h 45 Salle des Sports <b>AVERMES</b>	
	Mathias GALTIER	<b>GYM CAPUCINES 1</b>	Coordonnatrice Jocelyne BAUDOT 06 32 19 83 13	Michelle ALEXANDRE 04 70 46 26 08 Odile THOMAS 06 88 17 78 02	Salle des Capucines 16, allée des Pyracanthas <b>MOULINS</b>
		<b>GYM CAPUCINES 2</b>		Jeannine JOURDAINE 06 82 83 02 98 Odile GOURLIER 06 49 18 81 79	
		<b>PILATES CAPUCINES</b>		Odile BERGER 06 72 72 18 48 Christiane ODOUL 06 72 49 78 78	
	<b>PROMENADE à BICYCLETTE</b>		Coordinatrice : Marie-Noëlle MICHAUD	06 52 09 59 02	
		<b>VELO</b> (voir livret joint)	Animateurs : <b>Michel DIDIER</b> <b>Magali GODET</b> <b>Gilles LASSIMONE</b> Bernard SCHWARZ Tomas RODRIGUEZ	06 88 97 62 00 06 75 70 29 30 06 88 23 23 88 06 44 78 55 08 06 51 36 65 51	13 h 30 8 h 30 du 1 <sup>er</sup> juin au 15 septembre Départ Place de Bendorf <b>YZEURE</b>
		<b>TENNIS DE TABLE</b> (voir livret joint)	Animateur : <b>Jean-Luc BLIN</b> <i>Séance libre</i> Tous niveaux	Jean-Yves HUGEL 06 87 31 18 40 Jean VIALARD 06 33 19 71 96	16 h 00 à 18 h 00 Salle du Rex Rue du Progrès <b>MOULINS</b>
		<b>QI GONG</b> (voir livret joint)	Animateur : <b>Jean-François LAMPIN</b> Christian BATHÉLIER	06 63 79 04 60 06 31 25 28 26	16 h à 17 h Salle de Bellevue 26, rue Jean Vidal <b>YZEURE</b>
		<b>SCRABBLE</b>	Coordinatrice : <b>Bernadette FOURNIER</b>	06 79 08 90 44	17 h 00 à 19 h 00 Relais Saint-Bonnet Rte de Bourgogne <b>YZEURE</b>
	JEUDI		<b>MARCHE NORDIQUE</b>	Animateur : <b>Jean-François LAMPIN</b> Animateur : <b>Michel ZILBER</b> Guy MORIN	06 63 79 04 60 06 88 61 46 13 06 40 23 31 41
		<b>TENNIS DE TABLE</b> (voir livret joint)	Animateur : <b>Jean-Luc BLIN</b> <i>Séance libre</i> <b>Daniel TIZANI</b> <b>Pierre PICHON</b> 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 <b>YZEURE</b>
		<b>MARCHE</b> (voir livret joint)	Coordonnateurs : <b>Alain CHERASSE</b> <b>Monique NARDO</b>	06 85 31 93 73 06 07 63 92 87	<u>Départ</u> : 13 h 45 de Bellevue ou 14 h 15 <u>sur lieu de rdv précisé</u> Gymnase de Bellevue 26, rue Jean Vidal <b>YZEURE</b>
		<b>TENNIS</b>	Coordonnateur : <b>Alain JOACHIM</b>	06 80 10 83 25	9 h 00 à 11 h 00 Salle de la Raquette Zone Millepertuis <b>YZEURE</b>
		<b>TIR à l'ARC</b>	Alain CAUCHY et coordonnateur : <b>Michel PETITEAU</b>	06 63 34 46 09 06 58 57 63 48	10 h 00 à 11 h 30 Salle de Bellevue 26, rue Jean Vidal <b>YZEURE</b>
		<b>YOGA</b> Professeure <b>Chantal GOUX</b> (voir livret joint)	Coordonnatrice : <b>Irène DELAHAYE</b> Michel BASSOT	06 08 08 63 87 06 85 10 93 25	10 h 30 à 12 h 00 Salle des Sports <b>AVERMES</b>

JRS	ACTIVITES	COORDONNATEURS - ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS		HORAIRES	ADRESSES			
<b>VENDREDI</b>	Corinne JUTIER remplaçante Marine PAUL	<b>GYM AVERMES 2</b>	Madeleine CHARRONDIERE	06 78 37 62 24	9 h 00 à 10 h 00	Salle des Sports Place Claude Wormser <b>AVERMES</b>		
			Pascale VALOIS	06 31 20 50 14				
	Dominique VASSEUR	<b>PILATES AVERMES</b>	Coordonnatrice <b>Jocelyne BAUDOT</b> 06 32 19 83 13	<b>Jocelyne BAUDOT</b>	06 32 19 83 13		10 h 00 à 11 h 00	
				Non connu à ce jour				
				Joëlle MARGUERON	06 58 13 81 11		11 h 00 à 12 h 00	
	Mathias GALTIER	<b>BODY ZEN</b>		Nicole BILLAUD	06 88 46 78 40		11 h 00 à 12 h 00	Salle YZATIS – Bd Jean Moulin <b>YZEURE</b>
				Liliane GILARDIN	06 33 21 34 04			
	Animateurs Nautic Club Moulins	<b>GYM AQUATIQUE</b>	Coordonnatrices : Christine RAMILLIEN		06 30 36 96 10		RdV : 12 h 15 (cours 12 h 30 - 13 h 15)	Centre Aqualudique l'Ovive 1 cours de Bercy <b>MOULINS</b>
			Marie-Thérèse JOACHIM		06 80 94 82 40			
		<b>JEUX de CARTES</b> (voir livret joint)	Coordonnateur : non connu à ce jour				14 h 00 à 18 h 00	Relais Saint-Bonnet Rte de Bourgogne <b>YZEURE</b>
	<b>TAI CHI</b> (voir livret joint)	Agnès MARTIN		06 12 31 15 07				
		Animateurs : <b>Jean-François LAMPIN</b>		06 63 79 04 60	16 h 00 à 17 h 00	Salle YZATIS Bd Jean Moulin <b>YZEURE</b>		
		<b>Jeannine JOURDAINE</b>		06 82 83 02 98				
	<b>SELF DEFENSE</b>	Animateur : <b>Jean-François LAMPIN</b>		06 63 79 04 60	9 h à 11 h	Salle de Bellevue 26, rue Jean Vidal <b>YZEURE</b>		
		<b>Guy DAUCHAT</b>		06 81 01 72 77				
		Michelle BARATHON		06 47 28 87 17				
	<b>TENNIS DE TABLE</b> (voir livret joint)	Animateur : <b>Jean-Luc BLIN</b> <i>Séance libre</i>		06 76 99 46 93	16 h 15 à 17 h 30	Salle Le Rex Rue du Progrès <b>MOULINS</b>		
		Tous niveaux		Jean-Yves HUGEL 06 87 31 18 40				
		Jean VIALARD		06 33 19 71 96				
	Animateurs Nautic Club Moulins	<b>GYM AQUATIQUE</b>	Coordonnatrice : Bernadette NICAISE		06 52 20 19 19	RdV : 19 h 15 (cours 19 h 30 - 20 h 15)	Centre Aqualudique l'Ovive 1 cours de Bercy <b>MOULINS</b>	
<b>SAMEDI</b>	<b>GYM YZATIS</b> (ex Bellevue) (voir livret joint)	Animatrices : <b>Jocelyne BAUDOT</b>		06 32 19 83 13	9 h 00 à 10 h 00	Salle YZATIS Boulevard Jean Moulin <b>YZEURE</b>		
		<b>Annie THEVENET</b>		06 83 71 92 82				

**Animateur ou animatrice diplômé(e) FFRS**

**Cotisation supplémentaire**

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 11-12 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><b>Une par trimestre</b> <i>Information par courrier</i></p> 	<p>Gymnase de Bellevue 26, rue Jean Vidal <b>YZEURE</b></p>
<b>MOYENNE MONTAGNE</b>	<p><b>Jean-Paul BOUCHERON</b>  06 82 19 18 28 <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>• Repas tiré du sac</li> <li>• <b>Coût : Bus 17 € par sortie</b> (pourra être revu en cours de saison) et par personne il intègre la participation aux frais de reconnaissance (1 € par personne et par sortie) ; <b>en voiture particulière</b>, variable selon le lieu de randonnée, participation aux frais de reconnaissance 1 € par personne et par randonnée effectuée.</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> <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 350 m à la descente). Seuls la date et le mode de déplacement changent.</li> </ul>	<p><b>8 sorties</b> dans la saison le <b>VENDREDI</b> bus ou voitures même lieu avec 2 dates <i>Information par courrier</i></p>	<p>  <b>Parking YZATIS</b> Boulevard Jean Moulin RDV à <b>6 h 45</b></p> <p>Retour en fin d'après-midi</p>
<b>RANDONNEE DECOUVERTE</b>	<p><b>Monique NARDO</b> 06 07 63 92 87</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>• <b>Coût : Bus 18 € par sortie</b> (pourra être revu en cours de saison) 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 de la sortie ne pourra pas être remboursée.</li> </ul>	<p><b>6 sorties</b> dans la saison en bus le <b>VENDREDI</b> <i>Information par courrier</i></p>	<p> <b>Parking YZATIS</b> Boulevard Jean Moulin RDV à <b>7 h 15</b></p> <p>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><b>6 sorties</b> dans la saison en fonction de l'enneigement. <i>Information par courrier</i></p>	<p> <b>Parking YZATIS</b> Boulevard Jean Moulin RDV à <b>6 h 45</b></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.