








JRS	ACTIVITES	COORDONNATEURS - ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS	HORAIRES	ADRESSES		
LUNDI	MÉMOIRE en EVEIL (voir livret joint)	Coordonnateur : <b>René CHARETTE</b>	Atelier : d'une durée de 1 h 30 <b>toutes les 2 semaines</b> <i>Les personnes inscrites seront contactées directement par les responsables de 9 h 30 à 11 h</i>	Salle Jean Ferrat 4, rue Henri-Emilien Perrin <b>YZEURE</b>		
		Groupe 1			René CHARETTE Bernadette FOURNIER	06 81 23 08 83 06 79 08 90 44
		Groupe 2			Marie-Thérèse JOACHIM Marie-Claire DESCABANES	06 80 94 82 40 06 73 42 57 08
		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)	Coordonatrices : Joëlle MARGUERON Madeleine CHARRONDIERE	06 58 13 81 11 06 78 37 62 24	RdV : 12 h 15 (cours 12 h 30 - 13 h 15) Centre Aqualudique l'Ovive 1, cours de Bercy <b>MOULINS</b>	
	MARCHE PROMENADE (voir livret joint)	Animatrice : LOMBARDY Claudette Coordinateur : Gérard SAUZEDE	06 11 60 22 31 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 : <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>	
TENNIS	Coordonnateur : <b>Alain JOACHIM</b>	06 80 10 83 25	9 h 00 à 11 h 00 10 h 00 à 11 h 00	Salle de la Raquette Zone Millepertuis <b>YZEURE</b>		
TENNIS DE TABLE (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>		
VELO (voir livret joint)	Animateurs : <b>Michel DIDIER</b> <b>Magali GODET</b> <b>Gilles LASSIMONE</b> <b>Bernard SCHWARZ</b> 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 du 1 <sup>er</sup> juin au 15 septembre	Départ Place de Bendorf <b>YZEURE</b>		
MARDI	ACTIVITES DANSEES (voir livret joint)	Animatrices : <b>Marie-Thérèse CHARETTE</b> <b>Evelyne RIBIER</b>	06 59 85 17 49 06 33 75 41 65	Débutant(e)s : 14 h 15 à 15 h 15 Confirmé(e)s : 15 h 30 à 16 h 30	Salle ISLEA <b>AVERMES</b>	
	SWIN GOLF	Animateurs : <b>Alain JOACHIM</b> <b>Yolande MORIN</b> <b>Edmond GUERIN</b> <b>Jean-Claude NARDO</b>	06 80 10 83 25 06 87 06 60 42 07 70 50 09 69 06 07 12 05 39	Heure d'été : 9 h 30 à 11 h 30 Heure d'hiver : 14 h 00 à 16 h 00	Terrain des Ozières <b>YZEURE</b>	
	TENNIS DE TABLE (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>	
	BADMINTON	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)	Coordonatrice : 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 LEBAUPIIN 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>	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 <b>MOULINS</b>
		<b>GYM CAPUCINES 2</b>	<b>Jeannine JOURDAINE</b> 06 82 83 02 98 Michelle BARATHON 06 47 28 87 17	10 h 00 à 11 h 00	
		Dominique VASSEUR	<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> 06 88 97 62 00 <b>Magali GODET</b> 06 75 70 29 30 <b>Gilles LASSIMONE</b> 06 88 23 23 88 <b>Bernard SCHWARZ</b> 06 44 78 55 08 Tomas RODRIGUEZ 06 51 36 65 51	13 h 30 8 h 30 <u>du 1<sup>er</sup> juin au 15 septembre</u>	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> 06 76 99 46 93 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> 06 63 79 04 60 Christian BATHELIER 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 YZEURE
	JEUDI		Animateurs : <b>Jean-François LAMPIN</b> 06 63 79 04 60 <b>Michel ZILBER</b> 06 88 61 46 13 <b>Guy MORIN</b> 06 40 23 31 41	9 h 30 à 11 h 30	RDV : Grand Rond Point Forêt <b>MOLADIER</b>
		Animateurs : <b>Jean-Luc BLIN</b> <i>Séance libre</i> 06 76 99 46 93 <b>Daniel TIZIANI</b> 06 89 71 87 09 <b>Pierre PICHON</b> 06 87 87 09 92 Jean-Paul DUCHE 06 87 49 31 80	10 h 00 à 12 h 00	Salle de la Raquette Zone Millepertuis <b>YZEURE</b>	
		Animateur : <b>Martin WOLF</b> 06 81 45 38 60	10 h 00 à 11 h 00		
		Coordonnateurs : <b>Alain CHERASSE</b> 06 85 31 93 73 <b>Monique NARDO</b> 06 07 63 92 87	Départ : 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>	
		Coordonnateur : <b>Alain JOACHIM</b> 06 80 10 83 25	9 h 00 à 11 h 00	Salle de la Raquette <b>YZEURE</b>	
		Coordonnateur : Alain CAUCHY 06 63 34 46 09	10 h 00 à 11 h 30	Salle Bellevue <b>YZEURE</b>	
		<b>YOGA</b> Professeure <b>Chantal GOUX</b> (voir livret joint) Coordonnatrice : <b>Irène DELAHAYE</b> 06 08 08 63 87 Michel BASSOT 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	<b>GYM AVERMES 2</b>	Madeleine CHARRONDIERE Pascale VALOIS	06 78 37 62 24 06 31 20 50 14	9 h 00 à 10 h 00	Salle des Sports Place Claude Wormser <b>AVERMES</b>
		<b>GYM AVERMES 3</b>	Jocelyne BAUDOT Chantal SELLOT	06 32 19 83 13 06 52 12 77 11	10 h 00 à 11 h 00	
	Dominique VASSEUR	<b>PILATES AVERMES</b>	Joëlle MARGUERON Chantal SELLOT	06 58 13 81 11 06 52 12 77 11	11 h 00 à 12 h 00	
	Mathias GALTIER	<b>BODY ZEN</b>	Nicole BILLAUD Liliane GILARDIN	06 88 46 78 40 06 33 21 34 04	11 h 00 à 12 h 00	
	Animateurs Nautic Club Moullins	<b>GYM AQUATIQUE</b>	Coordonnatrices : Christine RAMILLIEN Marie-Thérèse JOACHIM	06 30 36 96 10 06 80 94 82 40	RdV : 12 h 15 (cours 12 h 30 - 13 h 15)	Centre Aqualudique l'Ovive 1 cours de Bercy <b>MOULINS</b>
		<b>JEUX de CARTES (voir livret joint)</b>	Coordonnateur : non connu à ce jour Agnès MARTIN	06 12 31 15 07	14 h 00 à 18 h 00	Relais Saint-Bonnet Rte de Bourgogne <b>YZEURE</b>
		<b>TAI CHI (voir livret joint)</b>	Animateurs : Jean-François LAMPIN Animatrice : Jeannine JOURDAINE	06 63 79 04 60 06 82 83 02 98	16 h 00 à 17 h 00	Salle YZATIS Bd Jean Moulin <b>YZEURE</b>
		<b>SELF DEFENSE</b>	Animateurs : Jean-François LAMPIN Guy DAUCHAT Michelle BARATHON	06 63 79 04 60 06 81 01 72 77 06 47 28 87 17	9 h 00 à 11 h 00	Salle de Bellevue 26, rue Jean Vidal <b>YZEURE</b>
		<b>TENNIS DE TABLE (voir livret joint)</b>	Animateur : Jean-Luc BLIN <i>Séance libre</i> Tous niveaux Jean-Yves HUGEL Jean VIALARD	06 76 99 46 93 06 87 31 18 40 06 33 19 71 96	16 h 15 à 17 h 30	Salle Le Rex Rue du Progrès <b>MOULINS</b>
	Animateurs Nautic Club Moullins	<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 (ex Bellevue) (voir livret joint)</b>	Animatrices : Jocelyne BAUDOT Annie THEVENET	06 32 19 83 13 06 83 71 92 82	9 h 00 à 10 h 00	Salle YZATIS Boulevard Jean Moulin <b>YZEURE</b>	

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

*Cotisation supplémentaire*

ACTIVITES	RESPONSABLES	PERIODICITE	DEPARTS
MARCHE à la JOURNEE	<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> Information par courrier</p> 	<p>Gymnase de Bellevue 26, rue Jean Vidal <b>YZEURE</b></p>
MOYENNE MONTAGNE	<p><b>Jean-Paul BOUCHERON</b>  06 82 19 18 28</p> <p><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 par sortie et par personne</b> : prix coûtant intégrant une participation aux frais de reconnaissance ; <b>en voiture particulière</b>, variable selon le lieu de randonnée avec une participation aux frais de reconnaissance.</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 Information par courrier</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>
RANDONNEE DECOUVERTE	<p><b>Monique NARDO</b> 06 07 63 92 87</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inférieur à 400 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>• Coût : <b>Bus par sortie et par personne</b> : prix coûtant intégrant une participation aux frais de reconnaissance et avec un 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> Information par courrier</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>
RAQUETTES à NEIGE	<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. Information par courrier</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.