



SAISON 2024/2025

DATES de REPRISE DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS ou SORTIES

SEPTEMBRE

9	Lundi	<ul style="list-style-type: none">- Marche promenade (Les Ozières)- Aquagym rdv 12 h 15- Vélo à 8 h- Pétanque- Tennis- Tennis de Table à 16 h 30
---	-------	---

10	Mardi	<ul style="list-style-type: none">- Yoga (Chantal GOUX)- Activité dansée- Swin golf à 9 h 30- Tennis de table à 10 h- Badminton à 16 h
----	-------	--

11	Mercredi	<ul style="list-style-type: none">- Promenade à bicyclette à 8 h 30- Gym Avermes (Corinne JUTIER)- Gym Capucines (Mathias GALTIER)- Méthode Pilates Capucines (Dominique VASSEUR)- Tennis de table à 16 h- Scrabble
----	----------	--

12	Jeudi	<ul style="list-style-type: none">- Yoga (Chantal GOUX)- Marches (Villeneuve/Allier – stade)- Tir à l'arc- Tennis- Tennis de table à 10 h- Badminton à 10 h
----	-------	--

13	Vendredi	<ul style="list-style-type: none">- Aquagym rdv 12 h 15- Jeux de cartes- Gym Avermes (Corinne JUTIER)- Méthode Pilates Avermes (Dominique VASSEUR)- Body zen (Mathias GALTIER)- Aquagym rdv 19 h 15
----	----------	--

14	Samedi	<ul style="list-style-type: none">- Gym à YZATIS
----	--------	--

25	Mercredi	<ul style="list-style-type: none">- Qi gong (salle Bellevue)
----	----------	--

26	Jeudi	<ul style="list-style-type: none">- Marche nordique
----	-------	---

27	Vendredi	<ul style="list-style-type: none">- Self défense- Tai chi
----	----------	--

OCTOBRE

4	Vendredi	<ul style="list-style-type: none">- Rando découverte <i>1^{ère} sortie bus à COMMENTRY</i>- Moyenne montagne voitures <i>1^{ère} sortie à VOLLORE MONTAGNE</i>
---	----------	---

7	Lundi	<ul style="list-style-type: none">- Mémoire en éveil <i>(les personnes seront contactées)</i>
---	-------	---

11	Vendredi	<ul style="list-style-type: none">- Moyenne montagne bus <i>1^{ère} sortie à VOLLORE MONTAGNE</i>
----	----------	---