

JRS	ACTIVITES		COORDONNATEURS - ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS		HORAIRES	ADRESSES	
LUNDI	MÉMOIRE en EVEIL (voir livret joint)		Groupe 1	Bernadette FOURNIER Véronique THEVENIN	06 79 08 90 44 06 23 79 31 35	<u>Atelier</u> : d'une durée de 1 h 30 toutes les 2 semaines <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 YZEURE
			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	AQUA GYM	Coordonnatrices : Joëlle MARGUERON		06 58 13 81 11	RdV : 12 h 15	Centre Aqualudique l'Ovive 1, cours de Bercy MOULINS
		(voir livret joint)	Madeleine CHARRONDIERE		06 78 37 62 24	(cours 12 h 30 - 13 h 15)	
	MARCHE PROMENADE (voir livret joint)		Animatrice : LOMBARDY Claudette Coordinateur : Gérard SAUZEDE		06 11 60 22 31 06 31 06 53 85	<u>Regroupement</u> : 13 h 50 ou 14 h 15 <u>sur lieu de rendez-vous</u>	Parking Yzeure pace ou Intermarché pour covoiturage
	PETANQUE		Coordonnateur : René DESCABANES Gilles MARTIN Pascal BRUN		06 07 96 63 73 06 70 36 96 63 06 88 59 72 12	14 h 15	Yzeurespace ou Millepertuis YZEURE
	TENNIS		Coordonnateur : Alain JOACHIM		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 YZEURE
	TENNIS DE TABLE (voir livret joint)		Animateur : Jean-Luc BLIN <u>Séance dirigée</u> 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 MOULINS
	VELO (voir livret joint)		Animateurs : Michel DIDIER Magali GODET Gilles LASSIMONE 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^{er} juin au 15 septembre</u>	Départ Place de Bendorf YZEURE
GROUPE VOCAL		Coordonnatrice : Odile MERIAU		06 32 22 58 74	17 h 00 à 19 h 00	Pôle musical Millepertuis YZEURE	
MARDI	ACTIVITES DANSEES (voir livret joint)		Animatrice : Marie-Thérèse CHARETTE		06 59 85 17 49	Débutant(e)s : 14 h 15 à 15 h 15 Confirmé(e)s : 15 h 30 à 16 h 30	Salle ISLEA AVERMES
	SWIN GOLF (voir livret joint)		Animateurs : Edmond GUERIN Yolande MORIN Jean-Claude NARDO		07 70 50 09 69 06 87 06 60 42 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 YZEURE
	DISC GOLF (voir livret joint)		Coordonnateur : Alain JOACHIM		06 80 10 83 25	Hiver : 9 h 30 à 11 h 30 ; Été : 14 h à 16 h	
	TENNIS DE TABLE (voir livret joint)		Animateur : Jean-Luc BLIN <u>Séance libre</u> Tous niveaux Daniel TIZIANI Pierre PICHON		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 YZEURE
	BADMINTON		Animateur : Martin WOLF		06 81 45 38 60	16 h 00 à 18 h 00	
	YOGA Professeure : Chantal GOUX (voir livret joint)		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	GYM AVERMES 1	Coordonnatrice Jocelyne BAUDOT 06 32 19 83 13	Denise GASTE	06 65 72 90 98	Début du cours 8 h 40 précises jusqu'à 9 h 40	Salle des Sports AVERMES	
				Madeleine CHARRONDIERE	06 78 37 62 24			
	Mathias GALTIER	GYM CAPUCINES 1		Michelle ALEXANDRE	04 70 46 26 08	9 h 00 à 10 h 00	Salle des Capucines 16, allée des Pyracanthas MOULINS	
				Odile THOMAS	06 88 17 78 02			
		GYM CAPUCINES 2		Jeannine JOURDAINE	06 82 83 02 98	10 h 00 à 11 h 00		
		Michelle BARATHON	06 47 28 87 17					
	Dominique VASSEUR	PILATES CAPUCINES		Catherine KOTHE	06 58 47 08 78	11 h 00 à 12 h 00		
			Christiane ODOUL	06 72 49 78 78				
	PROMENADE à BICYCLETTE		Coordinatrice : Marie-Noëlle MICHAUD			06 52 09 59 02		
	VELO (voir livret joint)		Animateurs : Michel DIDIER Magali GODET Gilles LASSIMONE 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 du 1 ^{er} juin au 15 septembre	Départ Place de Bendorf YZEURE
TIR à l'ARC		Coordonnateur : Daniel ROUX			06 86 70 46 71	14 h 30 à 16 h 00		
TENNIS DE TABLE (voir livret joint)		Animateur : Jean-Luc BLIN Séance libre Tous niveaux Jean-Yves HUGEL Jean VIALARD			06 76 99 46 93 06 87 31 18 40 06 33 19 71 96	16 h 00 à 18 h 00	Salle du Rex Rue du Progrès MOULINS	
QI GONG (voir livret joint)		Animateur : Jean-François LAMPIN Christian BATHELIER			06 63 79 04 60 06 31 25 28 26	16 h à 17 h	Salle de Bellevue 26, rue Jean Vidal YZEURE	
SCRABBLE		Coordonnatrice : Bernadette FOURNIER			06 79 08 90 44	16 h 30 à 19 h	Salle Jean Ferrat 4, rue Henri-Emilien Perrin YZEURE	
JEUDI	MARCHE NORDIQUE		Animateurs : Michel ZILBER Guy MORIN Jean-François LAMPIN			06 88 61 46 13 06 40 23 31 41 06 63 79 04 60	Rendez-vous à 9 h 15 Départ 9 h 30 jusqu'à 11 h 30	RDV : Grand Rond Point Forêt MOLADIER
	TENNIS DE TABLE (voir livret joint)		Animateurs : Jean-Luc BLIN Séance libre Daniel TIZIANI Jean-Paul DUCHE			06 76 99 46 93 06 89 71 87 09 06 87 49 31 80	10 h 00 à 12 h 00	Salle de la Raquette Zone Millepertuis YZEURE
	MARCHE (voir livret joint)		Coordonnateurs : 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 YZEURE
	TIR à l'ARC		Coordonnateur : Michel JARDONNET			06 81 70 47 36	10 h 00 à 11 h 30	Salle Bellevue ou Millepertuis YZEURE
	YOGA Professeure Chantal GOUX (voir livret joint)		Coordonnatrice : Irène DELAHAYE Michel BASSOT			06 08 08 63 87 06 85 10 93 25	10 h 30 à 12 h 00	Salle des Sports AVERMES

JRS	ACTIVITES		COORDONNATEURS - ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS			HORAIRES	ADRESSES
VENDREDI	Mathias GALTIER	STRETCHING	Coordonnatrice Jocelyne BAUDOT 06 32 19 83 13	Monique NARDO Michelle BARATHON	06 07 63 92 87 06 47 28 87 17	9 h 00 à 10 h 00	Salle YZATIS Bd Jean Moulin YZEURE
	Corinne JUTIER	GYM AVERMES 2		Pascale VALOIS Brigitte DUCHEZEAU	06 31 20 50 14 06 59 44 55 98	9 h 00 à 10 h 00	Salle des Sports Place Claude Wormser AVERMES
		GYM AVERMES 3		Jocelyne BAUDOT Chantal SELLOT	06 32 19 83 13 06 52 12 77 11	10 h 00 à 11 h 00	
	Dominique VASSEUR	PILATES AVERMES		Joëlle MARGUERON Françoise REYNAUD Marie-Claire DESCABANES	06 58 13 81 11 06 84 94 36 24 06 73 42 57 08	11 h 00 à 12 h 00	
	Mathias GALTIER	BODY ZEN		Nicole BILLAUD Liliane GILARDIN	06 88 46 78 40 06 33 21 34 04	11 h 00 à 12 h 00	Salle YZATIS - Bd Jean Moulin YZEURE
	Animateurs Nautic Club Moulins	AQUA GYM	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'Olive 1 cours de Bercy MOULINS
	JEUX de CARTES (voir livret joint)		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 YZEURE
	TAI CHI (voir livret joint)		Animateurs : Jean-François LAMPIN Jeannine JOURDAINE		06 63 79 04 60 06 82 83 02 98	16 h 00 à 17 h 00	Salle YZATIS Bd Jean Moulin YZEURE
	SELF DEFENSE		Animateurs : Jean-François LAMPIN Guy DAUCHAT		06 63 79 04 60 06 81 01 72 77	9 h 00 à 11 h 00	Salle de Bellevue 26, rue Jean Vidal YZEURE
	BADMINTON		Animateur : Martin WOLF		06 81 45 38 60	10 h 00 à 12 h 00	Salle de la Raquette Zone Millepertuis YZEURE
	PICKELBALL (voir livret joint)		Coordonneurs : Alain JOACHIM Martin WOLF		06 80 10 83 25 06 81 45 38 60	16 h 30 à 18 h	Salle de Bellevue 26, rue Jean Vidal YZEURE
	TENNIS DE TABLE (voir livret joint)		Animateur : Jean-Luc BLIN <i>Séance libre</i> 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 MOULINS
	Animateurs Nautic Club Moulins	AQUA GYM	Coordonnatrice : Bernadette NICAISE		06 52 20 19 19	RdV : 19 h 15 (cours 19 h 30 - 20 h 15)	Centre Aqualudique l'Olive 1 cours de Bercy MOULINS
SAMEDI	GYM YZATIS (voir livret joint)		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 YZEURE

Animateur ou animatrice diplômé(e) FFRS

Cotisation supplémentaire

ACTIVITES	RESPONSABLES		PERIODICITE	DEPARTS
RANDO AVEC RESTO	Michel PETITEAU	06 58 57 63 48	Une par trimestre Information par courrier 	Gymnase de Bellevue 26, rue Jean Vidal YZEURE
RANDO MOYENNE MONTAGNE	Roland BOU 	06 03 24 62 16	8 sorties dans la saison le VENDREDI bus ou voitures même lieu avec 2 dates Information par courrier	  Parking YZATIS Boulevard Jean Moulin RDV à 6 h 45 Retour en fin d'après-midi
	Christian DAMET 	06 71 89 93 73		
RANDO MOYENNE MONTAGNE	- Entre 600 et 800 mètres de dénivelé positif en moyenne - Randonnées d'une vingtaine de kilomètres en moyenne - Repas tiré du sac Coût : Bus par sortie et par personne : prix coûtant intégrant une participation aux frais de reconnaissance ; en voiture particulière, variable selon le lieu de randonnée avec une participation aux frais de reconnaissance. - 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.		6 sorties dans la saison en bus le VENDREDI Information par courrier	 Parking YZATIS Boulevard Jean Moulin RDV à 7 h 15 Retour en fin d'après-midi
	Monique NARDO	06 07 63 92 87		
RANDONNEE DECOUVERTE	- Inférieur à 400 mètres de dénivelé positif en moyenne - Randonnée d'une quinzaine de kilomètres en moyenne, découverte d'un site avec éventuellement une visite. Coût : Bus par sortie et par personne : prix coûtant intégrant une participation aux frais de reconnaissance et avec un 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.			
RAQUETTES à NEIGE	Jean-Paul BOUCHERON	06 82 19 18 28	6 sorties dans la saison en fonction de l'enneigement. Information par courrier	 Parking YZATIS Boulevard Jean Moulin RDV à 6 h 45 Retour en fin d'après-midi
	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			

- 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.