

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	Salle Jean Ferrat 4, rue Henri-Emilien Perrin YZEURE
		Groupe 2	Marie-Claire DESCABANES Marie-Thérèse JOACHIM	06 73 42 57 08 06 80 94 82 40	
		Groupe 3	Michèle PAROT Christiane ODOUL	06 06 43 79 29 06 72 49 78 78	
	Animateurs Nautic Club Moulins	AQUA GYM (voir livret joint)	Coordonnatrices : Joëlle MARGUERON Madeleine CHARRONDIERE	06 58 13 81 11 06 78 37 62 24	Centre Aqualudique l'Ovive 1, cours de Bercy MOULINS
	MARCHE PROMENADE (voir livret joint)		Animatrice : LOMBARDY Claudette Coordinateur : Gérard SAUZEDE	06 11 60 22 31 06 31 06 53 85	
	PETANQUE	Coordonnateur : Pascal BRUN Guy MORIN	06 88 59 72 12 06 40 23 31 41	14 h 15	Yzeurespace ou Millepertuis YZEURE
	TENNIS	Coordonnateur : Alain JOACHIM Fabrice RUSEK	06 80 10 83 25 06 14 07 64 04	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 Séance dirigée Jean-Michel JEDYNAK Jean VIALARD Jean-Yves HUGEL Jean-Luc BLIN	06 76 99 46 93 06 87 68 19 91 06 33 19 71 96 06 87 31 18 40 06 76 99 46 93	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 DU CLUB	Coordonnatrice : Odile MERIAU	06 32 22 58 74	17 h 00 à 19 h 00	Pôle musical Millepertuis YZEURE

JRS	ACTIVITES	COORDONNATEURS - ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS		HORAIRES	ADRESSES
MARDI	ACTIVITES DANSEES (voir livret joint)	Animatrice : Marie-Thérèse CHARETTE Maryse SIMANA	06 59 85 17 49 06 30 32 21 75	<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 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 : Claude RAYNAUD	06 15 19 02 40	Hiver : 9 h 30 à 11 h 30 ; Été : 14 h à 16 h	
	TENNIS DE TABLE (voir livret joint)	Animateur : Jean-Luc BLIN <i>Séance libre</i> Jean-Michel JEDYNAK Nicolas CAYE Tous niveaux Pierre PICHON Jean-Luc BLIN	06 76 99 46 93 06 87 68 19 91 07 66 78 04 91 06 87 87 09 92 06 76 99 46 93	10 h 00 à 12 h 00	Salle de la Raquette Zone Millepertuis YZEURE
	BADMINTON	Animateurs : Martin WOLF Thierry JARLAUD	06 81 45 38 60 06 37 41 15 49	16 h 00 à 18 h 00	
	YOGA Professeure : Chantal GOUX (voir livret joint)	Coordonnatrice : Elisabeth PETITEAU Jeannine JOURDAINE	06 70 18 51 52 06 82 83 02 98	10 h 15 à 11 h 45	Salle des sports Place Cl Wormser AVERMES

Animateur ou animatrice diplômé(e) FFRS

Cotisation supplémentaire

JRS	ACTIVITES		COORDONNATEURS - ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS		HORAIRES	ADRESSES	
MERCREDI	Corinne JUTIER	GYM AVERMES 1	Coordonnatrice Jocelyne BAUDOT 06 32 19 83 13	Madeleine CHARRONDIERE Annie THEVENET	06 78 37 62 24 06 83 71 92 82	Début du cours 8 h 40 précises jusqu'à 9 h 40	Salle des Sports AVERMES
	Laurence OLLIER	GYM CAPUCINES 1		Odile THOMAS Françoise LUTTER	06 88 17 78 02 06 04 03 52 69	9 h 00 à 10 h 00	Salle des Capucines 16, allée des Pyracanthas MOULINS
		GYM CAPUCINES 2		Jeannine JOURDAINE Dominique VIOLETT	06 82 83 02 98 06 49 75 69 45	10 h 00 à 11 h 00	
	Dominique VASSEUR	PILATES CAPUCINES		Christiane ODOUL Catherine KOTHE	06 72 49 78 78 06 58 47 08 78	11 h 00 à 12 h 00	
	PROMENADE à BICYCLETTE		Coordinatrice : Marie-Noëlle MICHAUD		06 52 09 59 02	Départ Place de Bendorf YZEURE	
	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
	TIR à l'ARC		Coordinatrice : Laure BLANCHET		06 75 31 98 07		14 h 30 à 16 h 00
	TENNIS DE TABLE (voir livret joint)		Animateur : Jean-Luc BLIN Séance libre Tous niveaux	Jean-Michel JEDYNAK Jean VIALARD Jean-Yves HUGEL Jean-Luc BLIN	06 76 99 46 93 06 87 68 19 91 06 33 19 71 96 06 87 31 18 40 06 76 99 46 93	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

JRS	ACTIVITES	COORDONNATEURS - ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS		HORAIRES	ADRESSES
JEUDI	MARCHE NORDIQUE	Animateurs : Michel ZILBER Guy MORIN		06 88 61 46 13 06 40 23 31 41	Rendez-vous à 9 h 15 Départ 9 h 30 jusqu'à 11 h 30 RDV : Grand Rond Point Forêt MOLADIER en privilégiant le covoiturage au maximum
	TENNIS	Coordonnateur : Alain JOACHIM Fabrice RUSEK		06 80 10 83 25 06 14 07 64 04	9 h 00 à 11 h 00 Salle de la Raquette YZEURE
	TENNIS DE TABLE (voir livret joint)	Animateurs : Jean-Luc BLIN <u>Séance libre</u> Nicolas CAYE Jean-Michel JEDYNAK Jean-Luc BLIN Jean-Paul DUCHE		06 76 99 46 93 07 66 78 04 91 06 87 68 19 91 06 76 99 46 93 06 87 49 31 80	10 h 00 à 12 h 00 Salle de la Raquette Zone Millepertuis 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
	Laurence OLLIER	Coordonnatrice Jocelyne BAUDOT 06 32 19 83 13	Marie-Claude VILLECHENON Non connu à ce jour	06 25 01 01 70	11 h 00 à 12 h 00 Salle YZATIS - Bd Jean Moulin 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 <u>sur lieu de rdv précisé</u> Covoiturage à partir du Gymnase de Bellevue 26, rue Jean Vidal YZEURE

JRS	ACTIVITES	COORDONNATEURS - ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS			HORAIRES	ADRESSES
VENDREDI	Jimmy QUIRET	STRETCHING	Coordonnatrice Jocelyne BAUDOT 06 32 19 83 13	Monique NARDO Catherine OLIVIER 06 07 63 92 87 06 03 65 31 73	9 h 00 à 10 h 00	Salle YZATIS Bd Jean Moulin YZEURE
	Corinne JUTIER	GYM AVERMES 2		Brigitte DUCHEZEAU Non connu à ce jour 06 59 44 55 98	9 h 00 à 10 h 00	Salle des Sports Place Claude Wormser AVERMES
		GYM AVERMES 3		Chantal SELLOT Jocelyne BAUDOT 06 52 12 77 11 06 32 19 83 13		
	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	
	Animateurs Nautic Club Moulins	AQUA GYM	Coordonnatrices : Christine RAMILLIEN Marie-Thérèse JOACHIM		<u>RdV</u> : 12 h 15 (cours 12 h 30 - 13 h 15) 06 30 36 96 10 06 80 94 82 40	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	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	Salle YZATIS Bd Jean Moulin YZEURE
	SELF DEFENSE		Animateurs : Jean-François LAMPIN Guy DAUCHAT		06 63 79 04 60 06 81 01 72 77	Salle de Bellevue 26, rue Jean Vidal YZEURE
	BADMINTON		Animateurs : Martin WOLF Thierry JARLAUD		06 81 45 38 60 06 37 41 15 49	Salle de la Raquette Zone Millepertuis YZEURE
	PICKLEBALL (voir livret joint)		Animateurs : Alain JOACHIM Martin WOLF		06 80 10 83 25 06 81 45 38 60	Salle de Bellevue 26, rue Jean Vidal YZEURE
	TENNIS DE TABLE (voir livret joint)		Animateur : Jean-Luc BLIN Séance <u>libre</u> Tous niveaux	Jean-Michel JEDYNAK Jean VIALARD Jean-Luc BLIN Jean-Yves HUGEL 06 76 99 46 93 06 87 68 19 91 06 33 19 71 96 06 76 99 46 93 06 87 31 18 40	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	<u>RdV</u> : 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 Laure BLANCHET		06 32 19 83 13 06 83 71 92 82 06 75 31 98 07	Salle YZATIS Boulevard Jean Moulin YZEURE

ACTIVITES	RESPONSABLES		PERIODICITE	DEPARTS	
RANDO AVEC RESTO	Michel PETITEAU • Matin rando d'environ 11-12 km • Après-midi rando d'environ 7-8 km • Repas pris au restaurant • Participation demandée lors de l'inscription		06 58 57 63 48	Une par trimestre Information par courrier 	Du lieu de la randonnée précisé par courrier
	RANDO MOYENNE MONTAGNE	Roland BOU  Michel PETITEAU 	06 03 24 62 16 06 58 57 63 48	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
• Entre 500 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.					
RANDONNEE DECOUVERTE	Monique NARDO	06 07 63 92 87	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	
	• Dénivelé positif maximum de 450 m. • Randonnée d'une quinzaine de kilomètres maximum, 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.				
• REGLES SANITAIRES : si des règles sanitaires entreraient en vigueur, le déroulement des sorties les respecterait. Les animateurs les rappelleraient à chaque fois et les participants devraient impérativement s'y conformer. • 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.					
RAQUETTES à NEIGE	Jean-Paul BOUCHERON	06 82 19 18 28	Entre 4 et 6 sorties à la journée dans la saison en fonction de l'enneigement et activité raquettes pendant le séjour neige. 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				

Livret joint avec :- les règles élémentaires pour toutes les randonnées pédestres, les recommandations concernant certaines activités.