






JRS	ACTIVITES	COORDONNATEURS - ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS		HORAIRES	ADRESSES	
LUNDI	MÉMOIRE en EVEIL (voir livret joint)	Coordonnateur : René CHARETTE		Atelier : d'une durée de 1 h 30 de 9 h 30 à 11 h toutes les 2 semaines. Les personnes inscrites seront contactées directement par les responsables. Atelier : d'une durée de 1 h 30 de 14 h 30 à 16 h toutes les 2 semaines Les personnes inscrites seront contactées directement par les responsables.	Salle Jean Ferrat 4, rue Henri-Emilien Perrin YZEURE	
		Groupe 1	René CHARETTE 06 81 23 08 83 Marie-Claire DESCABANES 06 73 42 57 08 ou Marie-Christine DESPORTES 06 88 45 54 33			
		Groupe 2	Marie-Claire DESCABANES 06 73 42 57 08 Marie-Thérèse JOACHIM 06 80 94 82 40			
		Groupe 3	Michèle PAROT 06 06 43 79 29 Christiane ODOUL 06 72 49 78 78			
		Groupe 4	Marie-Christine DESPORTES 06 88 45 54 33 Bernadette FOURNIER 06 79 08 90 44			
	Animateurs Nautic Club Moulins	GYM AQUATIQUE (voir livret joint)	Coordonnatrices : Joëlle MARGUERON 06 58 13 81 11 Madeleine CHARRONDIERE 06 78 37 62 24		RdV : 12 h 15 (cours 12 h 30 - 13 h 30)	Centre Aqualudique l'Ovive 1, cours de Bercy MOULINS
	MARCHE PROMENADE (voir livret joint)	Animatrice : Marie-France AGNES 06 48 49 23 30 Gérard SAUZEDE 06 31 06 53 85		Regroupement : 13 h 50 ou 14 h 15 <u>sur lieu de rendez-vous</u>	Parking Yzeurespace ou Intermarché pour covoiturage	
	PETANQUE	Coordonnateur : Gérard MANGIN 06 80 71 92 57 René DESCABANES 06 07 96 63 73 Gilles MARTIN 06 70 36 96 63 Pascal BRUN 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 Heure été : 9 h 30 – 11 h 30	Salle de la Raquette Zone Millepertuis YZEURE	
	TENNIS DE TABLE (voir livret joint)	Animateur : Jean-Luc BLIN <i>Séance dirigée</i> 06 76 99 46 93 Jean-Yves HUGEL 06 87 31 18 40 Jean VIALLARD 06 33 19 71 96		16 h 30 à 18 h 30	Salle du Rex Rue du Progrès MOULINS	
VELO (voir livret joint)	Animateurs : Michel DIDIER 06 88 97 62 00 Magali GODET 06 75 70 29 30 Gilles LASSIMONE 06 88 23 23 88 Tomas RODRIGUEZ 06 51 36 65 51		13 h 30 8 h 00 du 1 ^{er} juin au 15 septembre	Départ Place de Bendorf 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	Animateur : Alain JOACHIM 06 80 10 83 25 Yolande MORIN 06 87 06 60 42 Edmond GUERIN 07 70 50 09 69		Heure d'été : 9 h 30 à 11 h 30 Heure d'hiver : 14 h 00 à 16 h 00	Terrain des Ozières YZEURE	
	TENNIS DE TABLE (voir livret joint)	Animateur : Jean-Luc BLIN <i>Séance libre</i> Tous niveaux Daniel TIZIANI 06 76 99 46 93 Pierre PICHON 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 06 84 12 68 33 Jeannine JOURDAINE 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	Denise GASTE Annie LEBAUPI	06 65 72 90 98 06 40 73 18 11	8 h 45 à 9 h 45	Salle des Sports AVERMES	
	Mathias GALTIER	GYM CAPUCINES 1	Coordonnatrice Jocelyne BAUDOT 06 32 19 83 13	Michelle ALEXANDRE Odile THOMAS	04 70 46 26 08 06 88 17 78 02	9 h 00 à 10 h 00	Salle des Capucines 16, allée des Pyracanthas MOULINS
		GYM CAPUCINES 2		Jeannine JOURDAINE Michelle BARATHON	06 82 83 02 98 06 47 28 87 17	10 h 00 à 11 h 00	
		Dominique VASSEUR		PILATES CAPUCINES	Odile BERGER Christiane ODOUL	06 72 72 18 48 06 72 49 78 78	
	PROMENADE à BICYCLETTE			Animateur : Hubert DUFOUR	06 79 84 00 95		
		VELO (voir livret joint)	Animateurs : Michel DIDIER Magali GODET Gilles LASSIMONE Tomas RODRIGUEZ	06 88 97 62 00 06 75 70 29 30 06 88 23 23 88 06 51 36 65 51	13 h 30 8 h 30 <u>du 1^{er} juin au 15 septembre</u>	Départ Place de Bendorf YZEURE	
		TENNIS DE TABLE (voir livret joint)	Animateur : Jean-Luc BLIN <i>Séance libre</i> Tous niveaux Jean-Yves HUGEL Marc MICHEL	06 76 99 46 93 06 87 31 18 40 06 16 63 23 07	16 h 00 à 18 h 00	Salle du Rex Rue du Progrès MOULINS	
		TAI CHI (voir livret joint)	Animateur : Jean-François LAMPIN Animatrice : Marie LAMPIN Animatrice : Jeannine JOURDAINE	06 63 79 04 60 06 67 47 72 78 06 82 83 02 98	16 h à 17 h	Salle de Bellevue 26, rue Jean Vidal YZEURE	
		SCRABBLE	Coordonnatrice : Bernadette FOURNIER	06 79 08 90 44	17 h 00 à 19 h 00	Relais Saint-Bonnet Rte de Bourgogne YZEURE	
	JEUDI	MARCHE NORDIQUE	Animateur : Jean-François LAMPIN Animateur : Michel ZILBER	06 63 79 04 60 06 88 61 46 13	9 h 30 à 11 h 30	RDV : Grand Rond Point Forêt MOLADIER	
TENNIS DE TABLE (voir livret joint)		Animateur : Jean-Luc BLIN <i>Séance libre</i> Daniel TIZIANI Pierre PICHON 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 YZEURE		
MARCHE (voir livret joint)		Coordonnateurs : Alain CHERASSE Monique NARDO	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 YZEURE		
TENNIS		Coordonnateur : Alain JOACHIM	06 80 10 83 25	9 h 00 à 11 h 00 <u>Heure été</u> : 9 h 30 – 11 h 30	Salle de la Raquette Zone Millepertuis YZEURE		
TIR à l'ARC		Coordonnateur : Michel PETITEAU	06 58 57 63 48	10 h 00 à 11 h 30	Complexe sportif de la Mothe Rue des Presles YZEURE		
YOGA Professeure Chantal GOUX (voir livret joint)		Coordonnatrice : Michelle BARATHON Irène DELAHAYE	06 47 28 87 17 06 08 08 63 87	10 h 30 à 12 h 00	Salle des Sports AVERMES		

JRS	ACTIVITES	COORDONNATEURS - ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS		HORAIRES	ADRESSES		
 VENDREDI	Corinne JUTIER	GYM AVERMES 2	Madeleine CHARRONDIERE	06 78 37 62 24	9 h 00 à 10 h 00	Salle des Sports Place Claude Wormser AVERMES	
			Jocelyne BAUDOT	06 32 19 83 13			
	Dominique VASSEUR	GYM AVERMES 3	Coordonnatrice Jocelyne BAUDOT 06 32 19 83 13	Marie-Claude VILLECHENON	06 25 01 01 70		10 h 00 à 11 h 00
				Jocelyne BAUDOT	06 32 19 83 13		
	Mathias GALTIER	PILATES AVERMES		Joëlle MARGUERON	06 58 13 81 11		11 h 00 à 12 h 00
				Dominique LASSIMONNE	06 40 20 73 46		
		BODY ZEN (nouveau)	Nicole BILLAUD	06 88 46 78 40	11 h 30 à 12 h 30		Salle de Bellevue – 26, rue Jean Vidal YZEURE
	Animateurs Nautic Club Moulins	GYM AQUATIQUE	Coordonnatrices : Christine RAMILLIEN		06 30 36 96 10		RdV : 12 h 15 (cours 12 h 30 - 13 h 30)
			Marie-Thérèse JOACHIM		06 80 94 82 40		
		JEUX de CARTES (voir livret joint)	Coordonnateur : Daniel GUY		06 70 55 30 04		14 h 00 à 18 h 00
	QI GONG (voir livret joint)	Animateurs : Marie et Jean-François LAMPIN Christian BATHÉLIER		06 63 79 04 60 06 31 25 28 26	16 h 15 à 17 h 15	Salle de Bellevue	
	SELF DEFENSE	Animateur : Jean-François LAMPIN Michelle BARATHON Guy DAUCHAT		06 63 79 04 60 06 47 28 87 17 06 81 01 72 77	17 h 30 à 19 h 15	26, rue Jean Vidal YZEURE	
	TENNIS DE TABLE (voir livret joint)	Animateur : Jean-Luc BLIN <i>Séance libre</i> Tous niveaux Jean-Yves HUGEL Marc MICHEL		06 76 99 46 93 06 87 31 18 40 06 16 63 23 07	16 h 15 à 17 h 30	Salle Le Rex Rue du Progrès MOULINS	
	Animateurs Nautic Club Moulins	GYM AQUATIQUE (nouveau)	Coordonnateur : Bernadette NICAISE		06 52 20 19 19	RdV : 19 h 15 (cours 19 h 30 - 20 h 30)	Centre Aqualudique l'Ovive 1 cours de Bercy MOULINS
SAMEDI	GYM BELLEVUE (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 de Bellevue 26, rue Jean Vidal YZEURE	

Animateur ou animatrice diplômé(e) FFRS

Cotisation supplémentaire

ACTIVITES	RESPONSABLES	PERIODICITE	DEPARTS
MARCHE à la JOURNEE	<p>Marie-France et Gérard AGNES 06 48 49 23 30</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Une par trimestre <i>Information par courrier</i></p> 	<p>Gymnase de Bellevue 26, rue Jean Vidal YZEURE</p>
	<p>Jean-Paul BOUCHERON  06 82 19 18 28</p> <p>Christian DAMET  06 71 89 93 73</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre 600 et 800 mètres de dénivelé positif en moyenne • Randonnées d'une vingtaine de kilomètres en moyenne • Repas tiré du sac • Coût : Bus 17 € par sortie (pourra être revu en cours de saison) et par personne il intègre la participation aux frais de reconnaissance (1 € par personne et par sortie) ; en voiture particulière, variable selon le lieu de randonnée, participation aux frais de reconnaissance 1 € par personne et par randonnée effectuée. • 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	<p>Monique NARDO 06 07 63 92 87</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre 400 et 500 mètres de dénivelé positif en moyenne • Randonnée d'une quinzaine de kilomètres en moyenne, découverte d'un site avec éventuellement une visite. • Coût : Bus 17 € par sortie (pourra être revu en cours de saison) et par personne avec 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. 	<p>6 sorties dans la saison en bus le VENDREDI <i>Information par courrier</i></p>	 <p>Parking YZATIS Boulevard Jean Moulin RDV à 7 h 15</p> <p>Retour en fin d'après-midi</p>
RAQUETTES à NEIGE	<p>Jean-Paul BOUCHERON 06 82 19 18 28</p>	<p>4 sorties dans la saison en fonction de l'enneigement. <i>Information par courrier</i></p>	 <p>Parking YZATIS Boulevard Jean Moulin RDV à 6 h 45</p> <p>Retour en fin d'après-midi</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • 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.