

PROGRAMME DES ACTIVITES HEBDOMADAIRES

LUNDI	17 h - 18 h	Gymnastique animée par Daniel au Pôle Sportif
LUNDI	19 h - 20 h 15	Dao Deng Shu par Jean-Phi au Dojo
LUNDI	20 h 30 - 21 h 30	Cours de Tai Chi par Francine au Pôle Sportif
MARDI	10 h - 11 h	Cours de stretching animé par Daniel au Pôle sportif
MARDI	14 h 15 - 16 h 30	Marche animée par Marc et Colette
MARDI	20 h - 21 h 30	Self défense par Jean-Phi au Dojo
MERCREDI	9 h 30 - 10 h 30	Cours de stretching animé par Daniel au Pôle sportif
MERCREDI	9 h 30 - 11 h 30	Petite marche animée par Sylviane
MERCREDI	14 h 30 - 18 h 30	Concours interclubs de belote (programme semestriel) au CHAI
MERCREDI	19 h - 20 h 30	Cours de Tai Chi par Francine au Pôle sportif
JEUDI	9 h 30 - 10 h 30	Cours de stretching animé par Daniel au Pôle sportif
JEUDI	9 H15 - 10 H 15	Anglais débutant animé par Paul Leyland au Chai 1er étage
JEUDI	10 h 30 - 11 h 30	Anglais perfectionnement animé par Paul Leyland au Chai 1er étage
JEUDI	14 h - 18 h	Aquarelle et pastel au Chai
JEUDI	14 h - 18 h	Club : Jeux de société (belote, bridge, scrabble, tarots ...) au Chai
JEUDI	14 h - 18 h	Couture - Broderie - Tricot - Crochet au Chai
JEUDI	14 h - 18 h	scapbooking animé par Sylvie au Chai
1 jeudi par mois	14 h - 18 h	Soutien en informatique débutants animé par Sandrine à la médiathèque
1 jeudi par mois	14 h - 18 h	Soutien en informatique perfectionnement animé par Sandrine à la médiathèque
JEUDI	14 h - 18 h	Permanence des membres du bureau au Chai
VENDREDI	10 h 30 - 11 h 30	Gymnastique douce au Pôle Sportif animé par Catherine
SAMEDI	19 h - 20 h 15	Wu Shu Externe par Jean-Phi au Dojo

Pour tous renseignements concernant les activités suivantes, vous pouvez vous adresser à :

BRIDGE	Mme Christiane TEYSSERAU / 06 31 33 86 85
MARCHE	Mme Colette HARDENNE / 06 71 10 37 27
PETITE MARCHÉ	Mme PIGEOT-ZAPATA / 06 09 40 28 76
SORTIE	Mme Brigitte du MESNIL-ADELEE / 06 48 09 51 92

La présentation d'un certificat d'aptitude médicale est obligatoire pour participer aux activités physiques; Gymnastique, Stretching, Marche, Gymnastique douce et Tai Chi.

Le bureau	Président	M. Marc du MESNIL-ADELEE
	Vice-Présidents	Mr. Fernand AZORIN - Ginette RAGANAUD
	Secrétaire	Mme Ginette RAGANAUD
	Trésorière	Mme Colette HARDENNE