


SPORTS EN SALLE

Du lundi 11 septembre 2017 au vendredi 29 juin 2018. Cours non assurés pendant les vacances scolaires de Noël.

Cours assurés pendant les vacances scolaires d'automne du 21 au 29/10/17, d'hiver du 24/02 au 04/03/18 et de printemps du 23/04 au 27/04/18.

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
Salle multiactivité	Salle de danse	Salle multiactivité	Salle de danse	Salle multiactivité		Salle multiactivité		Salle multiactivité	Salle de danse
	Jean-Christophe 9h-9h55 GYM INTERMÉDIAIRE	Marie 9h-9h55 BODYSCULPT		Pascal 9h-9h55 TAI CHI		Cathya 9h-9h55 CARDIO et RENFORCEMENT MUSCULAIRE		Marie 8h55-9h50 BODYSCULPT	
Marie 10h10-11h05 STRETCHING	Cyril 10h-10h55 CARDIO RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Marie 10h-10h55 GYM DOUCE	Corinne 10h-10h55 YOGA	Cathya 10h-10h55 GYM DYNAMIQUE		Marie-Pascale 10h-10h55 GYM BIEN-ÊTRE		Marie 9h50-10h45 STRETCHING	Pascal 9h50-10h45 QI GONG
Marie 11h10-12h05 STRETCHING		Marie-Pascale 11h-11h55 PILATES Stretching 15'	Corinne 11h-11h55 YOGA	Isabelle 11h-11h55 STRETCHING POSTURAL		Marie-Pascale 11h-11h55 PILATES Stretching 15'		Isabelle 10h50-11h45 PILATES Stretching 15'	Marie 10h50-11h45 STRETCHING

Sous-sol Salle polyvalente	Gymnase Travers	Gym. Travers sal. Émeraude		Gym. Travers sal. Émeraude	Gym. Travers salle Saphir	Salle multi-activités	Gym. Travers sal. Émeraude
				Corinne 18h-18h55 YOGA			
Eléna 18h30-19h15 PILATES				Corinne 19h-19h55 YOGA	Cathya 18h30-19h25 PILATES Stretching 15'	Marie-Pascale 18h30-19h15 PILATES	
Eléna 19h15-20h00 PILATES	Isabelle 19h00-20h15 AÉROBIC Renforcement musculaire Stretching	Cathya 19h00-19h55 AÉROBIC Renforcement musculaire				Marie-Pascale 19h15-20h00 PILATES	Cathya 19h15-20h10 AÉROBIC Renforcement musculaire


**NOUVEAUX
HORAIRE
et SALLES**

ÉQUILIBRE-MÉMOIRE		
Lundi	Mardi	Inscription préalable obligatoire auprès de : Monique MÉRY Danièle VELLY
Jean-Christophe 10h15-11h10 S/S salle polyvalente	Isabelle 16h00-16h55 S/S salle polyvalente	

Activités	Responsables			Cotisation annuelle (hors licence)		
ÉQUILIBRE MÉMOIRE	Monique MÉRY	02 38 66 72 05	moniquemery@hotmail.fr	100 € pour 1 cours hebdomadaire		
	Danièle VELLY	06 06 46 10 21	daniele3745@gmail.com	190 € : 1 cours EM + GYM/YOGA en libre service		
GYM / YOGA	Monique MÉRY	02 38 66 72 05	moniquemery@hotmail.fr	135 € programme GYM/YOGA en libre-service		
	Claudine SÉZALORY	02 38 66 73 49	clsezal@sfr.fr			
	Danièle VELLY	06 06 46 10 21	daniele3745@gmail.com			
	Maryse PAILLARD	06 84 19 89 69	gilbert-paillard@orange.fr			
PILATES	Inscription préalable obligatoire auprès de : Claudine SÉZALORY 02 38 66 73 49 clsezal@sfr.fr			100 € Pour 1 cours hebdomadaire de Pilates	190 € pour 1 cours hebdomadaire de Pilates + forfait GYM/YOGA 155 € pour 2 cours hebdomadaires de Pilates	
	TAI CHI QI GONG	Évelyne RELAND	06 71 94 64 70	evelyne.relland@orange.fr	155 €	Libre-service Tai Chi-Qi Cong (30 semaines)
Jean-Pierre GUYOT		09 62 31 22 96	anniejp.guyot@orange.fr	220 €	Libre-service Gym-Yoga (36 semaines) + Tai Chi-Qi Cong (30 semaines)	
		Cours assurés par Pascal VASSELE (DE)				

Adresses des salles	Salle multiactivité et salle de danse :	Complexe sportif, rue Creuse - Saint Jean le Blanc
	Gymnase Travers :	Rue Gaucher de Rochefort - Saint Jean le Blanc
	Sous-sol de la salle polyvalente :	Annexe de la Mairie - Saint Jean le Blanc

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Saison 2017 – 2018

Responsable : Réjane PHILIPS - tél. 06 71 94 64 63

Cours assurés par Frédéric LELIÈVRE - Maître nageur

Du lundi 11 septembre 2017 au vendredi 29 juin 2018. Cours non assurés pendant les vacances scolaires de Noël.

Cours assurés pendant les vacances scolaires d'automne du 21 au 29/10/17, d'hiver du 24/02 au 04/03/18 et de printemps du 23/04 au 27/04/18.

Inscription préalable auprès de Réjane PHILIPS - Places limitées, clôture sans préavis.

Prioritairement réservé aux habitants de Saint-Jean-le-Blanc, de Saint-Denis-en-Val et Saint-Cyr-en-Val, ainsi qu'aux adhérents de la saison écoulée.

Cotisation hors licence	1 cours par semaine : 140 € (Saint Jean le Blanc, Saint Denis en Val, Saint Cyr en Val) - 150 € (autres communes)
au BAF intercommunal :	2 cours par semaine : 240 € (Saint Jean le Blanc, Saint Denis en Val, Saint Cyr en Val) - 250 € (autres communes)

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
18h - 19h 19h - 20h	19h - 20h	18h - 19h 19h - 20h	11h45 - 12h45 13h - 14h 18h - 19h	18h - 19h 19h30 - 20h30	8h-9h initiation natation 9h - 10h 10h - 11h 11h - 12h

Bassin d'Apprentissage Fixe de Saint-Jean-le-Blanc (BAF) - Complexe sportif, rue Creuse

LOISIRS ET FESTIVITÉS 2017 - 2018

Responsable : Patrick BITARELLE - tél. 02 38 66 60 71

Loisirs festifs : Sorties, Voyages, Loto... Une fois par mois, le club proposera à ses adhérents des rencontres ou activités festives.

Les informations relatives à chaque manifestation ou activité festive sont diffusées sur tous les lieux d'activités et sur le site internet un mois environ environ avant le déroulement de celle-ci.

Le programme de l'année 2017 - 2018 sera présenté lors de l'Assemblée Générale du jeudi 9 novembre 2017.

ATELIERS, JEUX ET DANSES

Saison 2017 – 2018

Responsable : René GIFFAUT - tél. 02 38 66 08 31

Activité	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
TAROT 154, rue des Varennes - St Jean le Blanc Responsable : Max ROILLE Tél : 06 95 04 66 66 Cotisation annuelle : 8 €			14h00 - 18h00 pour tous niveaux (débutants et confirmés)		14h - 18h pour tous niveaux (débutants et confirmés)
INITIATION INFORMATIQUE (3 niveaux proposés) 154, rue des Varennes - Saint Jean le Blanc Responsable : René GIFFAUT Tél : 02 38 66 08 31 Téléphoner obligatoirement avant de remplir une feuille de préinscription. Début des cours : mardi 3 octobre	En outre, des stages ponctuels, en général de niveau C, sont proposés sur des thèmes précis, en dehors des horaires ci-contre. Ils sont organisés par Michel ROZENBERG.	14h00 - 16h00 1 cours NIVEAU A animation : R. DECNEUDT	14h00 - 16h00 1 cours NIVEAU A animation : C. YERNAUX	14h00 - 16h00 1 cours NIVEAU A animation : N. BELLETOISE	9h30 - 11h30 1 cours NIVEAU C animation : R.GIFFAUT
		16h30 - 18h30 1 cours NIVEAU B animation : R. DECNEUDT	16h30 - 18h30 1 cours NIVEAU B animation : D. PELLETIER	16h30 - 18h30 1 cours NIVEAU B anim. : A. ÉTIENNE-EUDIER	14h00 - 16h00 1 cours NIVEAU C animation : R.GIFFAUT
		16h30 - 18h30 1 cours NIVEAU C animation : S. PHILIPPE			
SCRABBLE 154, rue des Varennes - Saint Jean le Blanc Responsable : Colette CHÉRIÈRE Tél : 02 38 66 55 85 Cotisation annuelle : 6 €				14h - 17h Scrabble détente sans compétition	
ÉCHANGE DE SAVOIRS - ATELIERS 154, rue des Varennes - Saint Jean le Blanc Responsables : Évelyne RELAND Tél : 06 71 94 64 70 Jeannine BLANCHARD Tél : 07 86 65 04 75 Cotisation annuelle : 5 €	Le lundi tous les 15 jours de 14h à 17h, échange de savoirs autour du fil. De plus, divers ateliers vous seront proposés ponctuellement au cours de l'année (participation aux fournitures à prévoir).				

DANSE 2017 - 2018

MODERN LINE DANCE Salle multi-activité Responsable : Robert MÉRON Tél : 02 38 73 75 77 Cotisation annuelle : 100 €	Activité de loisirs sportifs Le mardi de 14h45 à 15h45 : cours dirigé Le jeudi de 14h30 à 16h30 : entraînement
DANSE COUNTRY Salle multi-activité Responsable : Danièle VELLY Tél : 06 06 46 10 21 Cotisation annuelle : 100 €	Activité de loisirs sportifs Le mardi de 15h50 à 16h50 : cours dirigé
COUNTRY + MODERN LINE DANCE : 150 €	Voir horaires ci-dessus

SPORTS DE PLEIN AIR

Saison 2017 – 2018

Responsable : Roger GOBION - tél. 02 38 76 75 64

activités ouvertes toute l'année (sauf marche nordique) du 01/09/2017 au 31/08/2018

Activité	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MARCHE Responsable : Roger GOBION Tél : 02 38 76 75 64 Cotisation annuelle : 6 €	R-V : 14h départ : parking de Montission Petite marche 1h30 aller-retour 4 à 5 km			R-V : 8h15 départ : parking de Montission Parcours santé 2h aller-retour au rythme de chacun	R-V : 7h30 départ : parking de Montission 2ème vendredi du mois Circuit 15 à 20 km
	Une sortie annuelle dans la région, alliant marche et découverte, au printemps. Une sortie annuelle, hors département, de 5 ou 6 jours, alliant courtes randonnées et découvertes.				

MARCHE NORDIQUE Responsable : Michèle PIOFFRET Tél : 02 38 51 06 29 Cotisation annuelle : 100 € 30 séances avec moniteur diplômé	parcours d'1h30 avec moniteur diplômé parking de Montission départ à 9h30 (rassemblement 15' avant départ)	parcours d'1h30 avec moniteur diplômé parking de Montission départ à 9h30 (rassemblement 15' avant départ)			
---	---	---	--	--	--

VÉLO Responsable : Geneviève JEANNOT tél. : 02 38 56 14 80 Correspondant : Serge AUGUSTE Tél : 02 38 56 27 61 Cotisation annuelle : 8 €	R-V : 13h30 départ : parking du château de Saint Jean le Blanc 3 groupes différents selon allures et distances		R-V : 13h30 départ : parking du château de Saint Jean le Blanc 3 groupes différents selon allures et distances		
	Une sortie de printemps avec pique-nique. Une sortie annuelle de 3 jours alliant randonnées vélo et découvertes pourra être organisée en fonction du nombre de participants				

BOULES Boulodrome, rue de l'île de Corse Responsable : Robert RANOUL Tél : 02 38 66 77 94 Cotisation annuelle : 9 €	Les mardis, jeudis et samedis après-midi de 14h jusqu'à 18h00				
	1 tournoi tous les 2 mois, dont 1 ouvert à tous les adhérents du club				