

SPORTS EN SALLE

Cours assurés du lundi 7 septembre 2020 au vendredi 2 juillet 2021.

Cours non assurés pendant les vacances de Noël, d'Hiver, du Printemps et le week-end de l'Ascension.

Cours assurés pendant les vacances scolaires de la Toussaint du 19 au 23 octobre 2020 (non assurés du 26/10 au 30/10/2020).

Pour le Tai chi et le Qi Gong, voir le planning avec l'animateur.

LUNDI			MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Salle multiactivité	Salle de danse	Sous-sol Salle polyvalente	Salle multiactivité	Salle de danse	Salle multiactivité		Salle multiactivité	Salle de danse	Salle multiactivité	Salle de danse
	Jean-Christophe 9h-9h55 GYM INTERMÉDIAIRE		Marie 9h-9h55 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Corinne 9h-9h55 YOGA	Pascal 9h-9h55 TAI CHI		Cathya 9h-9h55 CARDIO RENFORCEMENT MUSCULAIRE		Marie 8h55-9h50 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
Marie 10h05-11h00 STRETCHING	Frédéric 10h-10h55 CARDIO RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Jean-Christophe 10h15-11h10 ÉQUILIBRE MÉMOIRE	Marie 10h-10h55 GYM ENTRETIEN	Corinne 10h-10h55 YOGA	Cathya 10h-10h55 GYM DYNAMIQUE		Marie-Pascale 10h-10h55 PILATES DÉBUTANTS	Cathya 10h-10h55 GYM BIEN-ÊTRE	Marie 9h50-10h45 STRETCHING	Pascal 9h45-10h40 QI GONG
Marie 11h05-12h00 STRETCHING			Eléna 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

LUNDI			MARDI		MERCREDI		JEUDI	
Sous-sol Salle polyvalente	Gymnase Travers		Gym. Travers sal. Émeraude	Dojo karaté Montission	Gym. Travers sal. Émeraude	Gym. Travers salle Saphir	Salle multi-activités	Gym. Travers salle Saphir
				Isabelle 15H00-15H55 ÉQUILIBRE MÉMOIRE				
Eléna 18h30-19h15 PILATES	Isabelle		Cathya		Corinne 18h-18h55 YOGA	Cathya 18h30-19h25 PILATES	Marie-Pascale 18h45-19h40 PILATES	
Eléna 19h15-20h00 PILATES 1 et 2	19h00-20h15 AÉROBIC RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING		19h00-19h55 AÉROBIC RENFORCEMENT MUSCULAIRE		19h00-19h55 YOGA			Cathya 19h15-20h10 AÉROBIC RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Activités	Responsables		Cotisation annuelle (hors licence)	
ÉQUILIBRE MÉMOIRE	Monique MÉRY	02 38 66 72 05 moniquemery@hotmail.fr	100 € pour 1 cours hebdomadaire - 2 cours 155 €	
	Danièle VELLY	06 06 46 10 21 danielle3745@gmail.com	190 € : 1 cours EM + GYM/YOGA en libre service	
	Françoise POILLERAT	06 73 80 43 13 francoise.poillerat@orange.fr		
GYM / YOGA	Françoise POILLERAT	06 73 80 43 13 francoise.poillerat@orange.fr	140 € programme GYM/YOGA en libre-service	
	Claudine SÉZALORY	02 38 66 73 49 clsezal@sfr.fr		
	Danièle VELLY	06 06 46 10 21 danielle3745@gmail.com		
	Maryse PAILLARD	06 84 19 89 69 gilbert-paillard@orange.fr		
	Monique MÉRY	02 38 66 72 05 moniquemery@hotmail.fr		
PILATES	Inscription préalable obligatoire auprès de :		100 €	190 € pour 1 cours hebdomadaire de Pilates + forfait GYM/YOGA
	Claudine SÉZALORY	02 38 66 73 49 clsezal@sfr.fr	Pour 1 cours hebdomadaire de Pilates	155 € pour 2 cours hebdomadaires de Pilates
TAI CHI QI GONG	Pascal VASSELLE	06 63 65 32 15 pascalvassel@hotmai.fr	155 €	Libre-service Tai Chi-Qi Gong (30 semaines)
	Jean-Pierre GUYOT	06 76 62 23 86 anniejp.guyot@orange.fr et 06 99 12 64 42	220 €	Libre-service Gym-Yoga (36 semaines) + Tai Chi-Qi Gong (30 semaines)
Cours assurés par Pascal VASSELLE (DE)				

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

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Saison 2020 – 2021

Jackie RAPINE 06 09 21 49 07

Cours assurés par Frédéric LELIÈVRE - Maître nageur

Du lundi 7 septembre 2020 au samedi 3 juillet 2021. Cours non assurés pendant les vacances scolaires de Noël, d'Hiver, de Printemps et le pont de l'Ascension.

Cours assurés partiellement pendant les vacances scolaires de la Toussaint du 19 au 24 octobre 2020 (non assurés du 26/10 au 30/10/2020)

Inscription préalable auprès de Jackie RAPINE - 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	11h30 - 12h30 12h30 - 13h30 18h - 19h	18h - 19h 19h15 - 20h15	8h-9h initiation nage adultes 9h - 10h 10h - 11h 11h - 12h

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

LOISIRS ET FESTIVITÉS 2020 - 2021

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 2020 - 2021 sera présenté lors de l'Assemblée Générale du jeudi 12 novembre 2020.

ATELIERS et JEUX

Saison 2020 – 2021

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

Activité	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
TAROT 154, rue des Varennes - Saint 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)
BELOTE 154, rue des Varennes - Saint Jean le Blanc Responsable : Frédéric CHARMOY Tél : 06 50 01 63 76 Cotisation annuelle : 7 €			20h00 - 22h30 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 : mercredi 7 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 et Dominique CHEVALIER.				9h30 - 11h30 1 cours NIVEAU C animation : R.GIFFAUT
			14h00 - 16h00 1 cours NIVEAU A animation : C. YERNAUX	14h00 - 16h00 1 cours NIVEAU A animation : N. BELLETOISE	14h00 - 16h00 1 cours NIVEAU C animation : R.GIFFAUT
			16h30 - 18h30 1 cours NIVEAU B animation : D. PELLETIER	16h30 - 18h30 1 cours NIVEAU B anim. : A. ÉTIENNE-EUDIER	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 : Jeannine BLANCHARD Tél : 07 86 65 04 74 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 2020 - 2021 (country, latino, celtic, rock...)

LINE DANCE niveau 1 Salle multi-activité Responsable : Anne-Marie Labbé Tél : 06 87 64 89 57 Cotisation annuelle : 100 €	Activité de loisirs sportifs Le mardi de 15h35 à 16h35 : cours dirigé Le jeudi de 15h35 à 16h35 : entraînement
LINE DANCE niveau 2 Salle multi-activité Responsable : Anne-Marie Labbé Tél : 06 87 64 89 57 Cotisation annuelle : 100 €	Activité de loisirs sportifs Le mardi de 14h30 à 15h30 : cours dirigé Le jeudi de 14h30 à 16h30 : entraînement
2 heures de cours : 150€	Voir horaires ci-dessus

SPORTS DE PLEIN AIR

Saison 2020 – 2021

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

activités ouvertes toute l'année (sauf marche nordique) du 01/09/2020 au 31/08/2021

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 : 7h15 départ : parking de Montission 2ème vendredi du mois Circuit 15 à 20 km
Covoiturage pour chaque marche	1 €			1,50 €	3 €
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 € séances animées avec moniteur diplômé	parcours d'1h30 avec moniteur diplômé départ à 9h00 parking de Montission cours de 9h30 à 11h covoiturage 1 €	parcours d'1h30 avec moniteur diplômé départ à 9h30 parking de Montission cours de 10h à 11h30 covoiturage 1 €			
	le calendrier des séances sera diffusé sur le site saintjeanbienetre.fr				

VÉLO Responsable : Geneviève JEANNOT tél. : 02 38 56 14 80 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 : Renato FAÏON Tél : 02 38 24 54 63 Cotisation annuelle : 9 €	Les mardis et jeudis de 13h à 19h et les samedis de 10h à 19h				
	1 tournoi tous les 2 mois, dont 1 ouvert à tous les adhérents du club				