

SAINT-JEAN BIEN-ÊTRE

Fédération Française « Sports pour Tous »

Programme 2022-2023



Un club dynamique où chacun trouvera une activité à sa convenance pour entretenir sa forme

www.saintjeanbienetre.fr

Président : Patrick BITARELLE

Siège social : 154, rue des Varennes – 45650 Saint-Jean-le-Blanc

Tél. : 06 07 41 69 98 – patrick.bitarelle@orange.fr

Association loi de 1901 affiliée à la Fédération Française « Sports pour Tous » sous le n° 79122032

Siret n° 326 519 865 00058 – code APE : 9312 Z

SPORTS EN SALLE

Vice-président : Jackie RAPINE - tél. 06 09 21 49 07

Cours assurés du lundi 5 septembre 2022 au vendredi 30 juin 2023.

Pas de cours pendant les vacances scolaires, sauf la première semaine de la Toussaint (du 22 au 29 octobre 2022)

ACTIVITÉS GYM ET DANSE

LUNDI MATIN			MARDI MATIN		MERCREDI MATIN		JEUDI MATIN		VENDREDI MATIN	
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 9h00-9h55 GYM ACTIVE		Marie 9h00-9h55 GYM ÉVASION	Corinne 9h00-9h55 YOGA	Pascal 9h00-9h55 TAI CHI		Cathya 9h00-9h55 CARDIO-REN FORCEMENT MUSCULAIRE		Marie 8h55-9h50 GYM ÉVASION	
Marie 10h05-11h00 ÉTIREMENTS	Ursula 10h00-10h55 CARDIO-REN FORCEMENT MUSCULAIRE	Jean-Christophe 10h15-11h10 EQUILIBRE MÉMOIRE	Marie 10h00-10h55 GYM ENTRETIEN	Corinne 10h00-10h55 YOGA	Cathya 10h00-10h55 GYM DYNAMIQUE		Cathya 10h00-10h55 GYM BIEN-ETRE	Maxence 10h00-10h55 PILATES DÉBUTANTS	Marie 9h50-10h45 ÉTIREMENTS	Pascal 9h30-10h25 QI GONG
Marie 11h05-12h00 ÉTIREMENTS			Eléna 11h00-11h55 PILATES ETIREMENTS	Corinne 11h00-11h55 YOGA	Isabelle 11h00-11h55 ÉTIREMENTS		Cathya 11h00-11h55 HATHA-YOGA	Maxence 11h00-11h55 PILATES ÉTIREMENTS	Isabelle 10h50-12h00 PILATES ETIREMENTS	Marie 10h50-11h45 ÉTIREMENTS

LUNDI APRÈS-MIDI			MARDI APRÈS-MIDI		MERCREDI APRÈS-MIDI		JEUDI APRÈS-MIDI			
Sous-sol S. polyvalente	Gymnase Travers		Salle de danse	Dojo karaté Montission	Salle multiactivité	Gym. Travers sal. Émeraude	Gym. Travers salle Saphir	Salle Multiactivité	Gym. Travers salle Saphir	
					Eléna 14h30-15h30 DANSE EN LIGNE Niveau 2			14h30-15h30 DANSE EN LIGNE ENTRAINEMENT LIBRE NIVEAU 2		
				Isabelle 15h00-15h55 EQUILIBRE MEMOIRE	Eléna 15h35-16h35 DANSE EN LIGNE Niveau 1			15h30-16h30 DANSE EN LIGNE ENTRAINEMENT LIBRE NIVEAU 1		
			16h00-17h00			Corinne 18h00-18h55 YOGA				
Eléna 18h30-19h15 PILATES	Isabelle 19h00-20h15 GYM TONIQUE ETIREMENTS					Corinne 19h00-19h55 YOGA	Cathya 18h45-19h40 PILATES	18h45-19h40		
Eléna 19h15-20h00 PILATES 1 et 2							Cathya 19h45-20h40 ETIREMENTS BIEN-ETRE		Cathya 19h15-20h10 RENFORCE- MENT MUSCULAIRE	

ACTIVITÉS AQUATIQUES (COURS ASSURÉS PAR Frédéric LELIÈVRE)

Cours assurés partiellement pendant les vacances scolaires de la Toussaint du 22 au 29 octobre 2022 (non assurés du 31/10 au 05/11/2022)

Inscription préalable auprès de Jackie RAPINE et Betty LANSON- Places limitées à 22 par séance, clôture sans préavis.

TARIF PREFERENTIEL POUR LES HABITANTS DE SAINT-JEAN-LE-BLANC, SAINT-DENIS-EN-VAL et SAINT-CYR-EN-VAL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
18h00-19h00 19h00-20h00	19h00-20h00	18h00-19h00 19h00-20h00	11h30-12h30 12h30-13h30 18h00-19h00	18h00-19h00 19h15-20h15	9h00-10h00 11h00-12h00 12h00-13h00

Adresses des lieux d'activité	Salle multiactivité, Salle de danse et bassin d'apprentissage fixe (BAF) Dojo karaté de Montission Gymnase Travers (salles Saphir et Émeraude) Sous-sol de la salle polyvalente	Complexe sportif rue Creuse Avenue Jacques Douffiagues Rue Gaucher de Rochefort Annexe de l'hôtel de ville	Saint-Jean-le-Blanc Saint-Jean-le-Blanc Saint-Jean-le-Blanc Saint-Jean-le-Blanc
-------------------------------	--	---	--

SPORTS DE PLEIN AIR

Vice-président : Roger GOBION - tél. 02 38 76 75 64

Saison 2022-2023

Activités ouvertes toute l'année (sauf marche nordique) du 1^{er} septembre 2022 au 31 août 2023

Activité	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MARCHE	R-V : 14h départ : parking de Montission (pour covoitu.) 1h30 aller-retour (max 7km) marche promenade			R-V : 8h15 départ : parking de Montission (pour covoitu.) 2h aller-retour au rythme de chacun	R-V : 7h15 départ : parking de Montission (pour covoitu.) 2 ^{ème} vendredi du mois Circuit 18 à 20 km
Covoiturage	1 €			1,50 €	3 €
Une sortie annuelle dans la région, alliant marche et découverte, au printemps. En septembre, une sortie annuelle, hors département, de 7 jours 6 nuits, alliant randonnées et découvertes. Des informations complémentaires sont données au départ de toutes les marches.					
MARCHE NORDIQUE Séance dirigée par Damien Gouvéia moniteur diplômé	parcours d'1h30 départ à 9h00 parking de Montission cours de 9h30 à 11h 1 €	parcours d'1h30 départ à 9h30 parking de Montission cours de 10h à 11h30 1 €			
MARCHE NORDIQUE ADAPTEE Séance dirigée par Damien Gouvéia moniteur diplômé		parcours d'1h départ à 14 h parking de Morchène cours de 14 h à 15 h			
VÉLO	R-V 13h30 : Départ parking du château de Saint-Jean-le-Blanc 2/3 groupes différents selon l'allure et les distances		R-V 13h30 : Départ parking du château de Saint-Jean-le-Blanc 2/3 groupes différents selon l'allure et les 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 boudrome, rue de l'île de Corse	les mardis, jeudis et samedis de 13h30 à 19h00 1 tournoi tous les 2 mois 1 tournoi en avril ouvert à tous les membres de l'association (challenge Renato FAÏON)				

ATELIERS ET JEUX

Vice-président : René GIFFAUT - tél. 02 38 66 08 31

saison 2022-2023

Activité	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
TAROT			14h00 - 18h00 pour tous niveaux (débutants et confirmés)		14h00 - 18h00 pour tous niveaux (débutants et confirmés)
BELOTE			20h00 - 22h30 pour tous niveaux (débutants et confirmés)		
INITIATION INFORMATIQUE 3 niveaux proposés Activités d'octobre à avril (hors vacances scolaires)			14h00 - 16h00 1 cours NIVEAU B 16h30 - 18h30 1 cours NIVEAU B	14h00 - 16h00 1 cours NIVEAU A 16h30 - 18h30 1 cours NIVEAU B	9h30 - 11h30 1 cours NIVEAU C 14h00 - 16h00 1 cours NIVEAU C
SCRABBLE				14h00 - 17h00 Scrabble détente sans compétition	
LOISIRS CRÉATIFS	14h00-17h00 Echange de savoirs				

LOISIRS ET FESTIVITÉS

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

saison 2022-2023

L'association propose à ses adhérents des rencontres ou activités festives : Sorties, Voyages, Loto, dîner dansant,...
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 avant le déroulement de celles-ci. Le descriptif des voyages 2022-2023 sera communiqué dès le début septembre 2022. Le programme des autres festivités sera présenté lors de l'assemblée générale.



RESPONSABLES DES ACTIVITÉS

PRÉSIDENT : PATRICK BITARELLE - 06 07 41 69 98

patrick.bitarelle@orange.fr

SPORTS EN SALLE	<u>Vice-président</u> : Jackie RAPINE	06 09 21 49 07	jrapine45@gmail.com
	<u>Référente</u> : Maryse PAILLARD	06 84 19 89 69	pgilmar5655@gmail.com
ÉQUILIBRE MÉMOIRE	Danièle VELLY	06 06 46 10 21	daniele3745@gmail.com
GYM / YOGA HATHA-YOGA	Maryse PAILLARD	06 84 19 89 69	pgilmar5655@gmail.com
	Danièle VELLY	06 06 46 10 21	daniele3745@gmail.com
PILATES	Corinne JULIEN*	06 21 53 36 32	corinnejulien45@aol.com
TAI CHI – QI GONG	Marie-Pierre POIGNARD	06 85 53 60 13	mp.poignard@orange.fr
	Jean-Pierre GUYOT*	06 76 62 23 86	anniejp.guyot@gmail.com
DANSE EN LIGNE	Anne-Marie LABBÉ	06 87 64 89 57	manon4550@gmail.com
	Robert MÉRON*	06 16 32 97 71	robert.meron@wanadoo.fr
AQUAGYM	Jackie RAPINE	06 09 21 49 07	jrapine45@gmail.com
	Betty LANSON	06 77 95 05 34	betty.lanson@sfr.fr
	Jocelyne CORJON*	02 38 66 87 40	j.corjon@hotmail.fr

SPORTS EN PLEIN AIR	<u>Vice-président</u> : Roger GOBION	06 72 44 64 82	roger.gobion@orange.fr
	<u>Référente</u> : Françoise GIFFAUT	06 74 81 26 19	francoisegiffaut@gmail.com
MARCHE	Roger GOBION	06 72 44 64 82	roger.gobion@orange.fr
MARCHES HEBDOMADAIRES	Lundi : Sylvie PORTHEAULT	06 74 61 46 31	sylvie.portheault45@gmail.com
	Jeudi : Luc LEGRET*	06 52 42 15 30	Luclegret@free.fr
GRANDE MARCHE	Alain CHARDERON*	06 12 91 85 60	alaincharderon@orange.fr
SEMAINE RANDO	Denys PELLETIER	06 83 87 80 12	denys.pelletier@wanadoo.fr
MARCHE NORDIQUE	Michèle PIOFFRET*	06 44 05 16 62	marpiof@hotmail.fr
	Chantal TARDIF*	07 69 85 05 28	chantaltardif@free.fr
VÉLO	Geneviève JEANNOT	06 89 22 99 09	genevievejeannot45@gmail.com
BOULES	Jean-Paul RIVIÈRE*	06 18 35 45 30	jpaulriviere@free.fr

ATELIERS ET JEUX	<u>Vice-président</u> : René GIFFAUT	07 85 59 58 54	rene.giffaut@orange.fr
	<u>Référent informatique</u> : Denys PELLETIER	06 83 87 80 12	denys.pelletier@wanadoo.fr
INFORMATIQUE	Denys PELLETIER	06 83 87 80 12	denys.pelletier@wanadoo.fr
TAROT	Jacques FÉNELON*	06 59 64 08 45	fenelon.jacques@bbox.fr
BELOTE	Frédéric CHARMOY*	06 50 01 63 76	frederic.charmoy@yahoo.fr
SCRABBLE	André DELORME	06 32 80 30 37	andre.delorme45650@gmail.com
	chantal YERNAUX	06 84 35 12 24	chantal.yernaux@orange.fr
LOISIRS CRÉATIFS	Jeannine CHATELAIN*	02 38 51 16 79	jechatelain@sfr.fr

LOISIRS	<u>Responsable</u> : Patrick BITARELLE	06 07 41 69 98	patrick.bitarelle@orange.fr
	<u>Référente</u> : Betty LANSON	06 77 95 05 34	betty.lanson@sfr.fr
VOYAGES / SORTIES	Betty LANSON	06 77 95 05 34	betty.lanson@sfr.fr
	Sylvie PORTHEAULT	06 74 61 46 31	sylvie.portheault45@gmail.com
FESTIVITÉS	Jean-Pierre BARJOT	06 75 71 47 67	barjot.jean-pierre@orange.fr
SITE INTERNET	<u>Responsables</u> : René GIFFAUT	07 85 59 58 54	rene.giffaut@orange.fr
	ou Dominique CHEVALIER*	07 86 26 20 32	chevdo@wanadoo.fr

Note : les responsables dont le nom est suivi d'un astérisque ne sont pas membres du comité directeur.