

Activités d'intérieur

Nature	Responsable(s)	Quand ?	Où ?	Notes
Activités ludiques Jeux de société	Marie Noëlle ACHARD	Lundi, de 14h à 17h (1 ^{er} du mois)	Salle Dum'art	(2)
Activ'mémoire	Catherine GALLI	Mercredi de 9h30 à 11h30 2 séances	Salle ASCEE	(1)(3)
Gym de maintien en forme	Nathalie GAULTIER Anim. C BLACKWOOD	Vendredi 2 séances 8h à 9h 9h à 10h	Salle ASCEE / Patac	(2) (3 (8))
Gymnastique aquatique	Nathalie GAULTIER (Anim... Cécile ROTY)	lundi 3 séances de 8h15 à 9h de 9h à 9h45 de 9h45 à 10h30	Stade Nautique Fontreyne	(2) 3 (8)
Tai-chi	Jean-Paul MAUREL	lundi de 9h à 10h15 Vendredi de 10h15 à 11h30	Salle Giroud ASCEE / Patac	(2) (3)
Hatha Yoga	Nathalie GAULTIER (Anim Simon Schraen)	Lundi 2 séances 10h15 à 12h15	Salle Giroud ASCEE / Patac	(2) (3) (8)
Tennis de table	Joël BOUCHARD	lundi de 14h à 18h	Salle ASCEE / Patac	(1) (3)
		Mercredi de 14h00 à 18h00 Jeudi de 18h à 20h	Gymnase Centre	(2)
		Samedi de 12h à 13h30	Gymnase Lafaille	

Activités de plein air

Nature	Responsable(s)	Quand ?	Où ?	Notes
Marche nordique	Annie MAUREL	Mercredi 14h d'avril à juin et de septembre à novembre	Voir programme	(5)
Jeux de Boules	Christiane Queyrel	Lundi 14h à 17h	Place St Arnoux	(1)
VTT- VAE	Hervé GANDER	Mardi (d'Avril à Octobre)	Voir programme	(5)
Randonnées pédestres	Sylvie VANCAYSEELE	Jeudi & Dimanche (Niveaux A, B & C)	Voir programme	(1) (4 (5))
		Mardi (Randos « cool » ou à thème)	Voir programme	(1) (4 (5))
Randonnées Raquettes à neige	Gérard VARIN	Mardi avec DVA, Jeudi et Dimanche (DVA selon randonnée)	Voir programme	(4) (5) (6)
Ski alpin	Claudine GANGUET	Mardi (ou Jeudi, selon météo)	Voir programme	(5)
Ski de fond	Annie MAUREL	Lundi matin	Voir programme	(5)
Tennis	Marie Pierre ESCALLE	lundi 9h30 à 11h30	Courts ASCEE Patac Tie Break l'hiver	(1) (7)
Pickleball	Catherine DENIS	Vendredi matin 10h 12h	Courts ASCEE Patac	(1) (3)

Notes

(1) Toute l'année.

(2) Sauf pendant les vacances scolaires zone B

(3) Sauf si le lundi, le Mardi (ou le Vendredi) est un jour férié ou une veille de jour férié.

(4) Le programme trimestriel des activités de plein air est détaillé sur le site rspg05.org dans l'onglet informations.

(5) La saison, la météo, l'enneigement, entraînent parfois des changements. Voir programme hebdomadaire sur.

Le Site : <http://www.rspg05.org>

(6) DVA (Détecteur de victimes d'Avalanche) obligatoire le mardi.. Informer la veille l'animateur si vous souhaitez utiliser ceux du club, tickets de location à acheter lors des permanences du mercredi. Prix 15€ les 5

(7) Tennis sur cours couverts du "Tie break" en hiver. Participation de 2.50€ par joueur et par séance

(8) Par manque d'animateur bénévole et/ou contrainte de sécurité, cette activité est animée par un professionnel rémunéré ; Une participation financière est demandée aux adhérents.

Mise à jour 15/07/2026