

Activités d'intérieur

Nature	Responsable(s)	Quand ?	Où ?	Notes
Activités ludiques Jeux de société	Gilberte GIRAUD Marie-France ARNAUD	Lundi, de 14h à 17h (1 ^{er} & 3 ^{ème} du mois)	Salle Dum'art	(2)
Activ'mémoire	Catherine GALLI	Vendredi 1 séances 10h 11h	Salle Dumart	(2)
		Lundi 1 ou 2 séances 10h 12h	Salle ASCEE	(1)(3)
Gym de maintien en forme	Claude COTTEREAU Anim. C BLACKWOOD	Vendredi 2 séances 8h à 9h 9h à 10h	Salle ASCEE / Patac	(2) (3 (8))
Gymnastique aquatique	Claude COTTEREAU (Anim... Fathi Nemri)	lundi 3 séances de 8h45 à 9h30 de 9h30 à 10h15 de 10h15 à 11h00	Stade Nautique Fontreyne	(2) 3 (8)
Tai-chi	Jean-Paul MAUREL	lundi de 9h à 10h	Salle Giroud	(2) (3)
		Vendredi de 10h15 à 11h30	ASCEE / Patac	
Hatha Yoga	Nathalie GAULTIER	Mercredi 2 séances 8h30 à 10h 10h à 11h30	Salle Giroud ASCEE / Patac	(2) (3)
Tennis de table	Joël BOUCHARD	lundi de 14h à 18h	Salle ASCEE / Patac	(1) (3)
		Mercredi de 14h30 à 16h30 Jeudi de 18h à 20h Jeudi fermé du 1^{er} au 31-1-2024	Gymnase Centre	(2)

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)
Vélo Tous Chemins (VTC-VAE)	Jean-Louis NICOLLET	Mardi (d'Avril à Octobre)	Voir programme	(5)
Randonnées pédestres	Simone BOREL	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	Henri CIRERA	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	Vendredi 9h - 11h ou 14h -17h	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 dans le magazine « Entre nous ».

(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 : 23 .08. 2023