

Retraite Sportive AVON-GATINAIS

http://rsag.perso.neuf.fr
JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE 2010

<u>Les promenades du Jeudi</u> <u>Durée 1H30 à 2H maximum</u> <u>Départ à 9H30.</u>
<u>01 Juillet 2010</u> : RV La Croix d'Augas. Dép.116. P387.
<u>08 Juillet 2010</u> : RV Croix de Toulouse Dép.116/138. P 236/266.
<u>15 Juillet 2010</u> : RV Parking de la Grange aux Dîmes SAMOREAU;
<u>22 Juillet 2010</u> : RV Maison Forestière des huit routes. P274
<u>29 Juillet 2010</u> : RV Parking de la Reine Amélie P383.
<u>05 Août 2010</u> : RV Maison Forestière de la Faisanderie. P108.
<u>12 Août 2010</u> : RV Croix de Toulouse Dép.116/138. P236/266
<u>19 Août 2010</u> : RV Parking Cabaret Masson Nat.6. P246.
<u>26 Août 2010</u> : .RV Parking de la Reine Amélie P383
<u>02 Sept. 2010</u> : RV Parking de la Croix de Toulouse. P236/366
<u>09 Sept. 2010</u> : RV Parking de la Maison Forestière des Huit Routes Derrière le cimetière. P274.
<u>16 Sept. 2010</u> : RV Maison Forestière du Petit Barbeau P324/325
<u>23 Sept. 2010</u> : RV Maison Forestière de la Faisanderie. P108
<u>30 Sept. 2010</u> : Pas de promenade.

<u>Randonnées du Mercredi</u> <u>Départ à 9 heures.30 en Juillet et Août</u> <u>Départ 14 heures en Septembre.</u>
<u>7 Juillet 2010</u> : Claude La Canche aux Merciers. <u>Rando journée.</u> Dép.64. P107. <u>Pique dans sac à dos.</u>
<u>21 Juillet 2010</u> : Claude La Croix de Souvray. Dép.152. P301.
<u>28 Juillet 2010</u> : Claude Le Vaudoué. Plaine de la Mée. Dép.63. P169.
<u>04 Août 2010</u> : Claude Parking Bivouac Grande Vallée. P551 . BOURRON.Dép.58. <u>Rando journée.Pique-nique sac.</u>
<u>11 Août 2010</u> : Claude Le Bas Bréau. BARBIZON. P714.
<u>18 Août 2010</u> : Claude Parking de la gare de FONTAINE le PORT. Dép.116.
<u>25 Août 2010</u> : Claude Parking des Gorges de Franchard. Route Ronde.P116. <u>Rando journée. Pique-nique sac à dos..</u>
<u>01 Sept. 2010</u> : Claude La Croix du Grand Maître. Dép.301. Dép.148. P436
<u>08 Sept. 2010</u> : Claude Carrefour du Rendez-vous. Dép.63E2.P148
<u>15 Sept. 2010</u> : Jean-Louis Parking de la Boulignière. Dép.837. P28.
<u>22 Sept. 2010</u> : Alain..Arbonne. Parking la Sapinière. Dép.409. P95
<u>29 Sept. 2010</u> : .Pas de randonnée.

Les dates de reprise des activités aquatiques seront fixées dès que nous connaîtrons la date de réouverture de la piscine de la Faisanderie après les travaux..

<u>Gymnastique Maintien en Forme</u> : Reprise le Mercredi 8 Septembre	Gymnase de Changis <u>Participation annuelle:</u> 10 euros pour Gym et Pila- tes	Mercredi : 9 à 10 H <u>Sauf pendant les vacances</u> <u>scolaires</u>	Animatrices : Martine Bienfait 01.64.24.29.21 06.81.10.48.05 Françoise Marolleau 06.80.42.76.18
<u>Cardiotraining</u> de 10H à 10H30 <u>Gymnastique respiratoire</u> de 10H30 à 11H	Gymnase de Changis	Mercredi : 10 à 11 H <u>Sauf pendant les vacances</u> <u>scolaires.</u>	
<u>Gymnastique méthode PILATES</u> Reprise le Mercredi 8 Septembre	Gymnase de Changis : <u>Participation annuelle:</u> 10 euros pour Pilates et Gym.	Mercredi : 11 à 12 H <u>Sauf pendant les vacances</u> <u>scolaires</u>	Animatrice : Martine Bienfait 01.64.24.29.21 06.81.10.48.05
<u>Gymnastique en plein air sur le par-</u> <u>cours</u> <u>Sportif de la Faisanderie</u> : Reprise le jeudi 9 Septembre 2010.	RV Maison Forestière de la Faisanderie.	<u>Jeudi : 10 à 11H.</u>	Animatrice : Martine DEMONCY Tél. 01.64.24.67.74 Simone CHAUZIER Gérard CHABERT
<u>Tennis de table</u> : Reprise le mardi 7 Septembre .	Gymnase de la Butte Montceau <u>Participation annuelle</u> : 10 euros	Vendredi : 18 à 20 H Mardi : 20H30 à 22 H <u>18H-20H</u> <u>pendant les vacances scolaire</u>	Bernard Boiche 01.60.39.06.92 06.70.94.47.29 Gérard Chabert 01.64.23.68.44
<u>Activités aquatiques</u> <u>La date de reprise sera fixée ultérieu-</u> <u>rement.</u>	Piscine de la Faisanderie .	Lundi de 16 à 17 heures Jeudi de 16 à 17 heures.	Martine DEMONCY 01.64.24.67.74

Présidente : : Martine DEMONCY 01.64.24.67.74
Secrétaire : Réjane ROBIN. 01.64.23.75.41

Trésorière : Aline DUPONT 01.60.72.26.26

Programme établi le 3 Juin 2010