

**ASRY****AMICALE SPORTIVE DES RETRAITES YONNAIS****61 chemin de la giraudière MQ du Bours s/la Roche 85000 la Roche/Yon****Saison 2021/2022****Liste des activités animées par des bénévoles avec les coordonnées des responsables***Reprise des activités si les conditions sanitaires le permettent*

| ACTIVITES   | JOURS<br>HORAIRES  | REPRISE   | LIEU   | RESPONSABLES  |
|---|--|---|--|---|
| <b>Activités dansées</b><br><br><b>8 cours</b>    | Mardi 9h30 et 10h45<br>Mardi 14h15 et 15h30<br>Mercredi 9h30 et 10h45<br>Mercredi 14h15<br>Mardi 11h                                       | Le 14 septembre   | Maison de Quartier du<br>Bourg<br><br>MQ Pont Morineau | Nicole Lamazerolles<br>06 43 54 02 38                                 |
| <b>Activité dansée cool</b>                       | Lundi 14h 30   | Le 13 septembre   | Maison de Quartier du<br>Val d'Ornay                   | Nicole Lamazerolles<br>06 43 54 02 38                                 |
| <b>Cyclotourisme</b><br><br><b>VTC</b>            | Jeudi à 13h15<br><br>Mardi 13h30   | Mi-septembre  | Voir programme sur le<br>site ASRY                     | Gerard Cochelin<br>06 85 51 00 83                                     |
| <b>Escalade</b>                                   | Jeudi de 11h45 à 13h30<br><br>Lundi de 11h45 à 13h30<br>(Si le créneau est accordé)  | Le 2 septembre<br>Le 13 septembre pour<br>les nouveaux                  | Mur d'escalade<br>Salle Rivoli                         | Alain Cabel<br>02 51 37 43 91   |
| <b>Jogging et<br/>Marche Rapide</b>               | Mardi et Vendredi<br>à 9h30  | Vers le 13 septembre  | Les Terres Noires<br>Parking mini-golf                 | Joël Harrouet<br>06 11 28 46 31                                       |
| <b>Marche Aquatique<br/>Côtière</b>               | Le Lundi et quelques<br>jeudi<br>Horaires variables en<br>fonction des marées  | Le lundi 20 septembre   | Brétignolles/Mer                                       | Georges Delmasse<br>06 13 14 52 84                                    |
| <b>Marche Nordique</b>                            | Lundi de 9h30 à 11h<br>Jeudi de 9h30 à 11h<br>Mardi de 9h30 à 11h<br>(Pour les nouveaux)<br>Mercredi de 9h à 11h30<br>(Marcheurs aguerris) | Le lundi 13 septembre<br><br>Le mardi 21 septembre<br>pour les nouveaux | Voir programme sur le<br>site ASRY                     | Jean Claude Pons<br>06 89 05 06 94                                    |
| <b>Marche Promenade</b>                           | Vendredi à 14h   | Le 17 septembre   | Parking des terres<br>noires                           | Roger Piveteau<br>06 89 43 78 49                                      |
| <b>Pétanque</b>                                   | Mardi de 14h à 17h<br>Jeudi de 14h à 17h<br>Vendredi (nouveaux)  | Vers le 13 septembre  | Le boulodrome<br>Rivoli                                | Michel Le Guyader<br>06 19 19 24 89                                   |
| <b>Randonnée</b>                                  | Vendredi à 13h45   | Idem  | Voir programme sur le<br>site ASRY                     | Laurent Mallard<br>06 72 20 76 58                                     |
| <b>S M S</b><br>Séances Multiactivités<br>Seniors | Mercredi<br>1ère séance 9h<br>2ème séance 10h30  | Idem  | Salle omnisports<br>Boulevard Sully                    | Jeannette Boutholeau<br>06 35 97 39 82                                |
| <b>Self Défense</b>                               | Lundi de 12h à 13h15   | Lundi 27 septembre  | Dojo<br>Imp Joseph Guillemot                           | Alain et Françoise<br>Vignault<br>06 81 92 48 13                      |
| <b>Swin Golf</b>                                  | Mardi 14h à 16h<br>Vendredi 9h30 à 11h45   | Vers le 13 septembre  | La Vallée Verte  | Bernard Guillet<br>06 07 50 18 90<br>Francis Dusuel<br>06 28 75 28 86 |
| <b>Tennis Rebond</b>                              | Lundi et Jeudi de 14h00<br>à 15h30   | Lundi 13 septembre  | Les Terres Noires                                      | Danièle Belmont<br>02 51 62 65 36                                     |
| <b>Balles demi-dures</b>                          | Vendredi à 14h00   | Vendredi 17 septembre   |  |   |
| <b>Tennis de table</b>                            | Lundi de 8h à 10h<br>Jeudi de 8h à 10h   | Jeudi 2 septembre   | Salle spécialisée<br>Les Terres Noires                 | Jean Marcel Pallardy<br>06 88 98 50 36                                |

## Liste des activités assurées par des professionnels et gérées par des bénévoles

Reprise des activités si les conditions sanitaires le permettent

| ACTIVITES   | JOURS<br>HORAIRES   | REPRISE              | LIEU   | RESPONSABLES   |
|---|---|----------------------|--|--|
| <b>Aquagym</b><br><b>Aquabike</b><br><b>Bodybalance</b><br><b>Musculation</b><br><b>Vélo en salle R P M</b> | Pas d'interruption pour les adhérents ASRY<br><br>A réception de la licence pour les nouveaux adhérents |                      | Roche Fitness<br>10 rue R. Bothereau<br>La Roche sur Yon<br>0251369696     | Sylvie Avide<br>06 30 93 35 49<br>Danielle Crépeau<br>06 15 59 45 11 |
| <b>Activité Gymnique</b><br><b>Douce</b><br><b>3 cours</b>  | Lundi 10h45<br>Lundi 16h10<br>Mardi 15h15   | Vers le 13 septembre | MQ du Bourg<br>MQ Vallée Verte<br>MQ du Bourg                              | Viviane Regnault<br>06 70 76 63 44                                   |
| <b>Maintien en forme</b><br><b>6 cours</b>  | Lundi 9h30<br>Mardi 12h et 14h<br>Jeudi 9h45 et 11h<br>Vendredi 9h10                                    |                      | MQ du Bourg<br>MQ du Bourg<br>MQ du Bourg<br>MQ de la Liberté              |  |
| <b>Gym Pilates</b><br><b>5 cours</b>  | Lundi 14h et 15h<br>Jeudi 14h 15<br>Vendredi 10h20 et 11h30   |                      | MQ Vallée Verte<br>MQ Val d'Ornay<br>MQ de la Liberté                      |  |
| <b>Sophrologie</b><br><b>Durée 1h</b><br><b>3 cours</b>   | Mercredi 14h30<br>Jeudi 15h30 et 16h40  | Idem                 | Maison de Quartier du<br>Val d'Ornay                                       | Yveline Gagnon<br>06 27 13 21 07                                     |
| <b>Yoga</b><br><b>3 cours</b>   | Lundi 15h45<br>Lundi 17h10<br><br>Mercredi 13h  | Idem                 | Maison de Quartier du<br>Bourg<br><br>Maison de Quartier du<br>Val d'Ornay | Nicole Chabot<br>06 83 88 29 92                                      |
| <b>Remise en forme à</b><br><b>L. Fitness</b>   | Du lundi au vendredi<br>De 10h30 à 11h30  | Idem                 | Rue Guillaume de<br>Machaut  | Viviane Regnault<br>06 70 76 63 44                                   |

## Liste des activités culturelles et ludiques animées par des bénévoles

Reprise des activités si les conditions sanitaires le permettent

| ACTIVITES  | JOURS<br>HORAIRES  | REPRISE              | LIEU  | RESPONSABLES                       |
|--|--|----------------------|---|------------------------------------|
| <b>Atelier chant</b>   | Mardi 16h30  | Vers le 13 septembre | Maison de Quartier du<br>Pont Morineau                | Bernard Jouffrit<br>02 51 37 42 58 |
| <b>Atelier Echanges<br/>de Savoir Faire</b>                    | Jeudi de 14h à 17h   | Idem                 | Maison de Quartier de<br>la Vallée Verte              | Nicole Cantin<br>06 34 63 44 15    |
| <b>Atelier Remue-<br/>Méninges</b><br><b>7 cours</b>           | Lundi Mardi et Vendredi<br>9h30 et 10h45<br><br>Jeudi 9h30   | Idem                 | Maison de Quartier du<br>Bourg<br><br>M Q Val d'Ornay | Anne Bettembourg<br>06 70 08 99 16 |
| <b>Atelier</b><br><b>"Autour du Livre"</b><br><b>2 groupes</b> | Mercredi de 14h à 16h<br>1 fois par quinzaine<br>Pour chaque groupe  | Idem                 | Maison de Quartier du<br>Val d'Ornay                  | Monique Gavons<br>02 51 44 85 59   |
| <b>Atelier</b><br><b>Jeux de Société</b><br><b>et Echecs</b>   | Vendredi de 14h à 16h30  | Idem                 | Maison de Quartier du<br>Val d'Ornay                  | André Brochard<br>02 51 05 26 31   |
| <b>Activités Loisirs</b>                                       | Voyages, sorties culturelles, soirées bowling et autres,<br>Les contacts : Danielle Crépeau 0615594511 Yveline Gagnon 0251050024 Janine Boudaud 0618627717 |                      |   |                                    |